Handbuch der speciellen Methodik.
XII. Theil.

Methodik des Turnunterrichtes.

Von
Gustav Lukas,
Leiter des k. k. Turnlehrer-Bildungscurses und der k. k. Universitäts-Turnanstalt in Wien, Mitglied der k. k. Prüfungscommission für das Lehramt des Turnens an Mittelschulen und Lehrerbildungsanstalten.

Mit 168 Abbildungen.

Wien, 1897.
Verlag von A. Pichler's Witwe & Sohn,
Buchhandlung für pädagogische Literatur und Lehrmittelanstalt,
V., Margaretenplatz 2.

K. und k. Hofbuchdruckerei Karl Prochaska in Teschen.

Vorwort.

Die Einführung eines für alle Schüler verbindlichen Turnunterrichtes ist nur unter der Voraussetzung zu rechtfertigen, dass dieser Gegenstand wirklich mit dem gesammten Schulleben in engste Verbindung trete, dass er die Erziehungs- und Bildungsaufgaben der Schule wirklich ergänze und vervollständige.

Ist es wohl nöthig, diese Forderung, die jedem selbstverständlich erscheinen muss, besonders hervorzuheben?

Es wäre überflüssig, wenn alle aus dem genannten Grundsatze zu ziehenden weiteren Folgerungen auch wirklich gezogen würden.

Es ist selbstverständlich, dass für jeden Unterrichtsgegenstand die Unterrichtsmittel, sowohl quantitativ als qualitativ entsprechend, zur Verfügung sein müssen.

Ebenso selbstverständlich ist es, dass die den Gegenstand vertretenden Lehrer gut vorgebildet sein müssen.

Es ist überhaupt selbstverständlich, dass jedem Unterrichtsgegenstande, also auch dem Turnunterrichte, jene Aufmerksamkeit, die er als Bildungsmittel verdient, von allen Betheiligten und in jeder Beziehung geschenkt werden muss.

Es soll an dieser Stelle nicht untersucht werden, ob diesbezüglich beim Turnunterricht vielleicht einiges zu wünschen übrig sei. Keine Klage soll erhoben werden über unzureichende Mittel, über geringe Reinlichkeit der Turnsäle u. s. w., aber einige Fragen, die den Gegenstand selbst betreffen, sollen der Erwägung anheim gegeben werden.

Ist es richtig, dass für den Turnunterricht, insofern er an der Erziehung und Bildung der Jugend Antheil nimmt, dieselben Erziehungsgrundsätze gelten müssen wie für jeden anderen Gegenstand, oder nicht?

Hat die Erziehung, also auch jener Theil derselben, welcher dem Turnunterricht obliegt, die Jugend an vernünftiges Gebahren zu gewöhnen oder nicht?

Soll bei jedem Unterrichtsfache eine besondere Verkehrssprache bestehen oder ist darnach zu streben, dass diese Sprache bei allen Gegenständen die gleiche sei, und dass diese Sprache auch richtig gesprochen werde?

Darf bei irgend einem Gegenstande den Schülern zugemuthet werden, dass sie rein fachliche Ausdrücke, wie sie nur der Lehrer braucht, um sich mit seinen Fachgenossen zu verständigen, dem Gedächtnis einprägen sollen?

Soll nicht bei jedem Unterricht, also auch beim Turnunterricht, darnach gestrebt werden, dass die verfügbare Zeit voll und ganz dem beabsichtigten Zwecke zugute komme?

Dürfen bei irgend einem Gegenstande die Anordnungen der bestehenden Lehrpläne unbeachtet bleiben oder muss nicht vielmehr, wenn die Lehrpläne mangelhaft sind, nach einer Änderung derselben getrachtet werden?

Dass es nicht überflüssig ist, solche Fragen, denen noch manche hinzugefügt werden könnten, gerade mit Beziehung auf den Turnunterricht der Erwägung zu empfehlen, geht am besten daraus hervor, dass gewisse einseitige Bestrebungen beim Schulturnen immer wieder auftauchen, so oft sie auch endgiltig zurückgewiesen zu sein scheinen.

Das Verlangen nach Einführung militärischer Exercitien in die Schulen, wie überhaupt nach einer militärischen Behandlung der Schüler; der Ruf nach Schüler-Schauturnen und nach Gründung von Schüler-Turnvereinen; der Kampf gegen die Verwendung einzelner Geräthe; das Bestreben, sogenannte volksthümliche Übungen, die auf den Wettkampf hinauslaufen, einzuführen oder im Gegensatz dazu der Versuch, die Übungsformen soweit zu vereinfachen, dass die Bewegung in gewissen, angeblich auf Grund wissenschaftlicher Erkenntnis genau bestimmten Dosen der Jugend eingegeben wird; beim Mädchenturnen das Turnen bei Musikbegleitung: alle diese Erscheinungen sind nicht immer Äußerungen des Streberthums oder Modethorheiten.

In einzelnen Fällen mag eine gewisse Bequemlichkeit des Lehrers, der eine Schablone sucht, oder es mag mangelhafte fachliche Bildung, Mangel des Verständnisses für Erziehung überhaupt die Ursache sein; diese Erscheinungen weisen aber auch darauf hin, dass manches beim Turnen nicht so ist, wie es sein sollte, dass der praktische Unterricht dem Lehrer nicht jene Befriedigung gewährt, die ihn veranlassen könnte, mit allem Eifer für die Sache thätig zu sein.

Das liegt zum großen Theil darin, dass es dem Lehrer außerordentlich schwer gemacht wird, auf dem Gebiete der körperlichen Erziehung nach den geltenden Anschauungen Fachmann zu sein.

Es ist die Turnsprache, es ist die Methodik, es ist die ganze Betriebsweise vielfach in Bahnen gelenkt, welche etwas Unnatürliches an sich haben.

In Betreff der Ziele des Schulturnens scheint noch immer nicht die wünschenswerte Klarheit allgemein vorhanden zu sein.

Die Jugend bedarf der körperlichen Schulung. Eine solche kann in unserer Zeit nicht mit jenen einfachen, natürlichen Mitteln besorgt werden, wie dies bei einem Naturvolk möglich ist oder wie dies bei dem gewiss hoch cultivierten Volke der Griechen der Fall war.

Für unsere Jugend muss die körperliche Erziehung nach Raum und Zeit auf das kleinste Ausmaß zusammengedrängt werden.

Demgemäß sind auch die Mittel auszuwählen.

Das deutsche Turnen entspricht den Bedürfnissen eines Culturvolkes unserer Zeit ganz besonders durch die abstracte Form der Bewegungen, indem es die im Leben vorkommenden und brauchbaren Bewegungen des Körpers loslöst von der praktischen Verwertung derselben, sie dadurch gleichsam idealisiert und sie so der Erziehung dienstbar macht.

Es ist ein Vorzug des deutschen Turnens, dass es die Entwicklung von Kraft, Muth und Ausdauer durch Bewältigung lebloser Widerstände, nicht aber durch den Kampf der Individuen gegen einander ermöglicht.

Der Erwerb von Kraft oder der Erwerb einer gewissen Fertigkeit ist aber nicht als die wichtigste Aufgabe des Turnunterrichtes anzusehen, sondern es handelt sich vor allem darum, die Bedingungen für die geistige Bildung, soweit diese vom Körper abhängig ist, so günstig als möglich zu gestalten.

Mit Rücksicht darauf ist es von besonderer Wichtigkeit, dass beim Turnunterrichte die Turnzeit mit körperlicher Thätigkeit ausgefüllt, dass der Geist während der körperlichen Arbeit soweit als möglich entlastet, also nicht in höherem Grade in Anspruch genommen werde, als es die Anregung der Muskulatur zur Thätigkeit verlangt.

Willensarbeit, nicht Gedächtnisleistungen hat der Turnunterricht zu veranlassen.

Das Verstehen der Forderungen des Lehrers muss deshalb auf Grund der einfachsten Begriffe des gewöhnlichen Lebens oder, wenn nöthig, durch das Vorbild des Lehrers ermöglicht werden.

Die Ordnungsübungen sollten auf das Nothwendigste beschränkt werden. Dies ist sowohl auf die verwendeten Formen als auch auf die Dauer dieser Übungen zu beziehen.

Bei Freiübungen soll die Genauigkeit und Gleichzeitigkeit der Ausführung und die Ausdauer in einfachen Thätigkeiten, bei Übungen an den Geräthen die „Haltung" das Wichtigste sein.

In Beziehung auf das Maß darf beim Turnen an den Geräthen niemals nach höchsten Leistungen, die nur mit dem Aufwand der ganzen körperlichen Kraft und geistigen Energie, vielleicht auch nur zufällig oder nur einzelnen gelingen können, gestrebt werden. Vorzuziehen sind solche Übungen, die — bei vollständiger Beherrschung des Körpers — erst durch wiederholte Ausführung eine eigentliche Leistung darstellen.

Bei allen nicht rein turnerischen Bewegungen, wie sie vor dem Beginn des Unterrichtes oder während des Turnens an Geräthen nothwendig werden, sind die Schüler an freies, vernünftiges und rasches Entschließen und Handeln, nicht aber daran zu gewöhnen, dass ihnen alles, auch das Selbstverständliche immer erst befohlen werde.

Bei Bezeichnung der Übungen und bei der Ertheilung der Befehle soll sich der Lehrer der gewöhnlichen Umgangssprache bedienen, Fachausdrücke, wo es sein kann, gänzlich vermeiden ebenso wie langathmige Erklärungen.

Bewegungen, die nur durch rasch einander folgende Theilbewegungen zustande kommen, wie dies beim Springen der Fall ist, sollen nicht etwa nach dem Takt des gewöhnlichen Gehens, in ihre Theile zerlegt werden, um so zum Schein ein methodisches Vorgehen zu schaffen.

Veränderungen einer Bewegungsform sollen nicht nur den Zweck haben, Abwechslung zu bieten und eine vielleicht gerechtfertigte Wiederholung zu verdecken. Dadurch entstehen leicht zweckwidrige Übungen, wie z. B. Salutieren während des Sprunges, ganze Drehungen während des Anlaufes, u. a.

Wenn alles überflüssige, theoretische Formenwerk bei der Ausbildung der Lehrer beseitigt würde; wenn dafür gesorgt würde, dass zunächst alle Lehrer selbst einen lebendigen Turnunterricht genießen, bei dem wirklich methodisch vorgegangen, Selbständigkeit erzielt, die Turnzeit bei entsprechender Anstrengung der Kräfte voll ausgenützt wird: dann würde sich die Rückwirkung auf den Turnunterricht der Volksschulen von selbst ergeben; dann würde nicht zu befürchten sein, dass dieser Gegenstand in einem Formenwesen aufgehe; es würde dann nicht vorkommen, dass sich Lehrer eine Belobung holen, wenn sie ihre Schüler vor einem Vorgesetzten defilieren lassen; es würde gelingen, immer mehr die Wirklichkeit an Stelle des Scheines treten zu lassen.

Die Grundlage, auf welche sich die fachliche Bildung der Lehrer stützen muss, ist jedenfalls in dem Lehrplan, der für die achtclassige Volksschule gilt, zu suchen.

Insoferne dieser Lehrplan den Bedürfnissen des Schulturnens nicht vollkommen entspricht, ist seine Änderung dringend nothwendig, denn es ist nicht von Vortheil, wenn ein Lehrplan Bestimmungen enthält, die schwer oder gar nicht zu erfüllen sind.

Die Nöthigung, von dem Lehrplan abzuweichen, führt endlich dahin, dass der Lehrplan schließlich überhaupt nicht mehr beachtet wird.

Die vorliegende Methodik macht den Versuch, die zulässigen Übungsformen des Turnunterrichtes (soweit es möglich ist, mit Berücksichtigung der bestehenden Vorschriften) genau zu bestimmen und den oben ausgesprochenen Grundsätzen gerecht zu werden.

Der Übungsstoff für das I. und II. Schuljahr und ebenso jener für das III. und IV. Schuljahr wurde aus dem Grunde zusammengefasst, da in den ersten vier Classen der Volksschule die im Lehrplan aufgestellten Forderungen kaum erfüllt werden können.

Den beigegebenen Abbildungen turnerischer Übungen liegen photographische Aufnahmen zugrunde.

1. Ziele des Turnunterrichtes.

Der Turnunterricht trägt als eine wichtige Ergänzung der Bildungsmittel dazu bei, die Bedingungen für die Erfüllung der eigentlichen Bildungsaufgabe der Schule möglichst günstig zu gestalten und zwar durch Entwicklung der körperlichen Kraft und Ausdauer, durch Erhaltung und Kräftigung der Gesundheit.

Zugleich mit der leiblichen Entwicklung wird auch die leibliche Erziehung gefördert, indem auf dem Wege körperlicher Arbeit die Grundlagen des Charakters geschaffen werden.

Mit der Entwicklung beherrschter Kraft, die den Körper geschickt, gewandt und zum willigen Diener des Geistes machen soll, wird ebenso Anstand und Bescheidenheit wie ein gewisses Kraftbewusstsein gewonnen, das Selbstvertrauen, Entschlossenheit und Muth gibt.

Durch gemeinschaftliche Thätigkeit ist zu Gehorsam, Genauigkeit, Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit und Ordnungssinn zu erziehen.

Durch Gewöhnung an gefällige, schöne Bewegungen ist der Sinn für das Schöne im allgemeinen zu beleben, was nicht ohne Einfluss auf die sittliche Richtung der Jugend bleibt.

2. Mittel des Turnunterrichtes.

Von dem Bewegungsdrange des Kindes ausgehend, wird zunächst ausschließlich das Spiel betrieben. Bei diesem wird das Bedürfnis nach Bewegung befriedigt und zugleich erhöht und so die leibliche Entwicklung durch Anregung der Circulation gefördert. In der durch das Gesellschaftsspiel (als Bewegungsspiel) gegebenen Abhängigkeit finden bereits die Ordnungsbeziehungen ihre natürliche Grundlage, auf welcher weiterbauend die später als selbständiges Übungsgebiet auftretenden Ordnungsübungen zu immer größerer gesellschaftlicher Gebundenheit erziehen.

Allmählich wird vom Spiel übergegangen zu bewussten, genau bestimmten, vom Willen beherrschten Formen der Bewegung; es tritt die geordnete Ausbildung der Muskulatur immer mehr in den Vordergrund. Dabei dient die durch den Bau des menschlichen Körpers bedingte Bewegungsfähigkeit als sicherster Führer. Die Freiübungen sind die erste Form systematischer körperlicher Bildung. In den Freiübungen ist bereits ein Maß der Leistung, Beherrschung und Steigerung der Kraft, zugleich aber die Möglichkeit geboten, dem Bewegungsbedürfnis allseitig Rechnung zu tragen, soweit es sich um die Bewegungen des Körpers und seiner Theile in den einfachsten Lagen handelt. Dadurch behalten die Freiübungen dauernden Wert für alle Altersclassen.

Durch die Verwendung der Hantel und Stäbe bei Ausführung der Freiübungen wird nicht nur eine Erschwerung, sondern zugleich der Übergang zur Bewältigung äußerer Widerstände geschaffen.

Das Hüpfen, mit welchem ein Verlassen der natürlichen Unterstützung verbunden ist, führt durch Veränderung des Maßes zum Freispringen, das wieder verschiedene Formen annimmt.

Die Freiübungen und das Freispringen können als die natürlichen und einfachsten Mittel der körperlichen Ausbildung angesehen werden, weshalb sie auch als Vorbereitung allen sonstigen Übungsformen vorangehen müssen.

Die Fähigkeit zu Arbeitsleistungen, welche Kraft, Muth, Energie, Gewandtheit, raschen Entschluß in höherem Maße beanspruchen, als dies bei den eben genannten Übungen der Fall ist, wird durch den Gebrauch künstlicher Mittel, durch die Übungen an verschieden gestalteten Geräthen erreicht.

Die Geräthübungen des deutschen Schulturnens stellen, so künstlich sie manchmal erscheinen mögen, doch nichts anderes dar als Abstractionen aus praktischen Bewegungsformen.

Die verwendeten Geräthe sind den Bewegungsmöglichkeiten des menschlichen Körpers angepaßt und zum größten Theil als Nachbildungen natürlicher Widerstände noch erkennbar.

Die künstlichen Formen des deutschen Schulturnens finden ihre Begründung in der Forderung, die allseitige körperliche Ausbildung

allgemein, mit nicht zu großem Aufwand an Mitteln zugänglich und zugleich der Erziehung dienstbar zu machen.

Als Zeit für den Turnunterricht sind gewöhnlich 2 Stunden (in den ersten zwei Schuljahren 2 halbe Stunden) per Woche für jede Classe zur Verfügung gestellt.

Dieses geringe Ausmaß an Zeit ist hauptsächlich durch äußere Verhältnisse bedingt.

Als Übungsräume wären, wo immer thunlich, entsprechend große freie Plätze zu verwenden; um den ungestörten Fortgang des Unterrichtes zu sichern, muss jedoch für jede Schule ein geschlossener und gedeckter Turnraum, ein Turnsaal vorhanden sein. Ein Ankleideraum ist nothwendig, eine Geräthekammer und ein Lehrerzimmer erwünscht.

Die Größe des Turnsaales ist hauptsächlich abhängig von der Schülerzahl einer Classe. Es soll für jeden Schüler ein Flächenraum von 4 m^2 zur Verfügung sein. Das Verhältnis von Länge und Breite des Turnsaales wird am besten mit 2 : 1 angenommen. Für 50 Schüler würde sich eine Bodenfläche von 200 m^2, eine Länge von 20 *m* und eine Breite von 10 *m* ergeben. Die Höhe des Turnsaales betrage 5 bis 6 *m*.

Für die Beschaffung der Geräthe kann als Regel dienen, dass je einem Hang- oder Stützgeräth 6 bis 8 Schüler, einem Sprunggeräth 12 bis höchstens 16 Schüler zuzuweisen sind. Es wären deshalb die Hang- und Stützgeräthe sechs- bis achtfach, die Sprunggeräthe dreifach, der Rundlauf (viertheilig) zweifach zu beschaffen. Kletterstangen sollen 16 und zwar in zwei Reihen zu je 8 Stangen vorhanden sein. Ferner sind 1 langes Schwungseil, 1 langes Ziehtau und 1 Paar Schiebstäbe erforderlich. Die Anzahl der Stäbe von Holz oder Eisen sowie die Zahl der Hantelpaare ist nach der Schülerzahl zu bemessen.

3. Turnbetrieb.

Der Turnunterricht jeder Classe soll von einem Lehrer, in der Regel von dem Classenlehrer ertheilt werden. Für alle Übungsarten ist die Form der Gemeinübung zu wählen.

Bei Ordnungs- und Freiübungen werden alle Schüler der Classe gleichzeitig beschäftigt. Die Freiübungen gestatten, durch ihre Mannigfaltigkeit einseitige Ermüdung zu vermeiden, indem Übungen der unteren und oberen Gliedmaßen, des Rumpfes oder des ganzen Körpers, Übungen im Stehen oder im Hüpfen mit einander in Wechsel gebracht werden können.

Die Übungen an den Geräthen beeinflussen sowohl die Athmung als auch den Blutkreislauf in ganz anderer Weise als die Freiübungen und erfordern in der Regel auch eine erhöhte Nervenarbeit, sie führen also schon nach kurzer Zeit zu einer solchen Ermüdung, welche eine weitere, wenn auch veränderte körperliche Thätigkeit nicht zuläßt.

Es muss deshalb bei den Geräthübungen Arbeit mit vollständiger Ruhe abwechseln. Die Übungsdauer kann je nach den Übungsformen 10 bis 30 Secunden betragen, die darauffolgende Ruhe soll durchschnittlich nicht mehr als 2 Minuten dauern.

Hat ein Lehrer 50 Schüler zu unterrichten, so wird das angegebene Verhältnis erreicht, wenn bei Übungen im Hang und Stütz 6 bis 8, beim Springen 3 bis 4 Schüler gleichzeitig thätig sind.

Die dem einzelnen gegönnte Ruhepause soll aber stets durch die vorausgegangene Arbeitsleistung gerechtfertigt sein.

Bei Thätigkeiten, welche aus dem Stehen zum Hang oder Stütz führen, werden deshalb wiederholte Darstellungen zu verlangen sein. Übungen im Hangliegen werden vorwiegend die Form der Dauerübung annehmen müssen und erst in letzter Linie werden Thätigkeiten im Dauerhang und Dauerstütz gefordert werden können.

Beim Springen ist die nachfolgende Ruhe durch einmalige Ausführung des Sprunges hinlänglich begründet.

In der Auswahl der Übungsformen und in der Methode des Unterrichtes wird darauf Rücksicht zu nehmen sein, dass die Gemeinübungen an Geräthen vollkommene Selbständigkeit der Schüler bei Ausschluss jeder Gefahr verlangen.

Die Forderungen sind nach der mittleren Leistungsfähigkeit so zu bestimmen, dass jeder Schüler denselben entsprechen kann. Unterschiede dürften sich nur in der Übungsdauer und in geringen Mängeln an der Haltung zeigen. Auf die Zulässigkeit von Ersatzformen als Ausnahme ist bei Behandlung der Classenziele hingewiesen.

Mängel in der Haltung bestehen meist in unwillkürlichen Mitbewegungen. Die Berücksichtigung der Haltung schützt den Lehrer am sichersten vor Übergriffen in der Höhe seiner Anforderungen.

Die Geräthstellung hat auf das Gelingen der Übungen großen Einfluss und muss daher der Schülergröße möglichst genau angepasst werden.

Hilfen, d. h. solche Unterstützungen, welche die Ausführung einer verlangten Übung erst ermöglichen, sollen nicht nöthig sein. Das kann als allgemeiner Grundsatz gelten.

Es wird aber in jeder Classe eine geringe Zahl von Schülern geben, die, durch fehlerhafte Erziehung oder besondere Schwächlichkeit, jeder, selbst an und für sich vollkommen gefahrlosen Bewegung gegenüber ängstlich sind. Solche hat der

Lehrer in seinen besonderen Schutz zu nehmen und sie zu jenem Geräthe zuzuweisen, bei welchem er zur Hilfe bereit steht. Die durch die Nähe des Lehrers und durch einfache Handgriffe gegebene Beruhigung wird in den meisten Fällen ausreichen.

Bei einzelnen Übungsformen, nämlich bei solchen, welche trotz sorgfältiger Vorbereitung endlich doch nur durch einen kräftigen Entschluss gelingen können und deshalb beim ersten Versuch die Ruhe beeinträchtigen, wird es nothwendig, vorübergehend die Form der Gemeinübung zu verlassen. Dies gilt hauptsächlich beim Bockspringen und (eventuell) beim Sturmspringen. Über den dabei zu beobachtenden Vorgang sind an anderer Stelle Weisungen gegeben.

Die Gemeinübungen sichern den gleichmäßigen Fortschritt aller durch die häufige Gelegenheit zur Übung, durch vielfältige Abstufungen, die jedoch nie kleinlich werden dürfen, überhaupt durch Ausnützung der Übungszeit.

Die Aufstellung und Bedienung der bei Gemeinübungen in größerer Zahl nöthigen Geräthe haben die Schüler fast durchwegs selbst zu besorgen, ebenso wie das Wegräumen der Geräthe. Auch dabei muss unnützer Zeitverlust vermieden werden. Verständliche Anweisungen über alles Nöthige wird der Lehrer zu geben haben, er wird möglichst viele, aber nicht zu viel Schüler dabei verwenden, wird jedem seine Aufgabe genau bestimmen, Belehrung über die geschickte Handhabung der Geräthetheile geben und die Ausführung seiner Befehle streng überwachen.

4. Lehrform.

Beim Beginne des Turnens wird der Lehrer überall dort, wo es möglich ist, durch eigene Darstellung die unmittelbare **Anschauung** der auszuführenden Übungen bieten, zugleich aber auch die Übungsformen richtig (vor allem sprachrichtig) und allgemein verständlich benennen. Wo es nöthig ist, wird außerdem eine Erklärung hinzutreten; in einzelnen Fällen muss die Erklärung allein genügen.

Die für die Übungsbezeichnung zunächst nothwendigen Begriffe, wie Arme und Beine, heben und senken, beugen, strecken und drehen, vorne, hinten und neben, rechts und links, welche meist nicht mehr neu sind, werden durch wiederholten Gebrauch und durch die Anschauung vollkommen geläufig.

Die Entscheidung über die Richtung einer Bewegung kann einige Zeit durch entsprechende Winke des Lehrers (mit dem Arm) erleichtert werden.

Bei Ordnungsübungen muss auf Grund so bekannter Begriffe, wie sie früher genannt wurden, die Erklärung oder Beschreibung allein das Verständnis vermitteln. Es läset sich übrigens der turnerische Befehl in vielen Fällen ganz einfach aus der Erklärung ableiten.

Beispiel: a) Die ersten bleiben stehen, die zweiten sollen sich an die rechte Seite ihrer ersten stellen — marsch! b) Die ersten bleiben stehen, die zweiten

sollen sich an die rechte Seite der ersten reihen — marsch! c) Die zweiten sollen sich rechts neben die ersten reihen — marsch! d) Die zweiten sollen sich rechts nebenreihen — marsch! e) Rechts nebenreihen — marsch!

Eine Ordnungsübung dadurch zur Anschauung bringen zu wollen, dass dieselbe von einer Reihe vorgezeigt wird, setzt voraus, dass eine Reihe die gegebene Erklärung verstanden hat. Sollte dieses Verständnis nicht bei allen gleichzeitig zu erreichen sein?

Bei Freiübungen, beim Springen und beim Turnen an den Geräthen hat auch späterhin die Anschauung hervorragende Bedeutung, damit das Streben der Schüler durch das Bild der vollendeten Darstellung angeregt werde.

Beim Vorzeigen der Übungen wird der Lehrer trotz tadelloser Ausführung es stets vermeiden müssen, etwa (durch Veränderung des Maßes oder ungehörige Zuthaten) eine größere Leistung darzustellen, als sie von den Schülern verlangt werden kann. Durch solche Änderungen verliert das Vorzeigen an Wert und kann sogar bei etwa versuchter Nachahmung Gefahren herbeiführen.

5. Lehrton.

Die Lust, mit welcher die Jugend Leibesübungen betreibt, erleichtert es dem Lehrer, durch freundliche und wohlwollende Behandlung die Lernfreudigkeit der Jugend zu erhalten, so dass sie willig den gegebenen Befehlen folgt und sich bemüht, die Zufriedenheit des Lehrers zu erringen.

Dieses freundliche Entgegenkommen des Lehrers muss verbunden sein mit ernstem und ruhigem Auftreten. Zaghafte und furchtsame Kinder werden mit besonderer Sorgfalt und Nachsicht zu behandeln sein.

Zu große Weichheit, eine gewisse hätschelnde Behandlung würde dem Erfolg oder der Ordnung, meist aber beiden, Schaden bringen. Strenge am richtigen Platz und mit Maß angewendet, so dass sie nicht zur Härte wird, ist bei der Erziehung eine Nothwendigkeit.

Derbes, polterndes Auftreten schreckt zunächst ab, macht die Jugend unsicher im Benehmen, mit der Zeit aber stumpft es die Sinne ab, verliert seine Wirkung und kann endlich zur Disciplinlosigkeit führen.

Das Band zwischen Lehrer und Schülern, welches die besten Erfolge sichert und dahin führt, dass die Schüler die gestellten Forderungen gern und freudig erfüllen, ist die Achtung vor dem Lehrer, die Liebe zum Lehrer, niemals die bloße Furcht vor demselben.

In der Ertheilung des Turnunterrichtes, bei welchem immer befohlen wird, liegt für den Lehrer die Gefahr, dass er sich als „Commandant" fühlt und endlich

benimmt und dass er dem „unbedingten Gehorsam“, den er sicherlich zu verlangen berechtigt ist, eine Ausdehnung gibt, welche die Erziehungsaufgaben der Schule beeinträchtigen kann.

6. Der Befehl.

Die Redeweise, in welcher beim Turnunterricht die Anordnungen getroffen werden, hat im allgemeinen die Form des Befehles anzunehmen, weil in den meisten Fällen die Gesammtheit der Schüler oder doch eine größere Anzahl derselben zu gleichzeitiger, geordneter Thätigkeit aufgefordert wird.

Zum Befehl im weiteren Sinne gehört die allgemein verständliche und genaue Bezeichnung, also die Benennung der Übung, ferner eine entsprechende Pause, die von besonderer Wichtigkeit ist, und endlich ein Befehlswort, durch welches der Beginn, später das Beenden der Übung angezeigt wird. Dieser letzte Theil ist der Befehl im engeren Sinne.

Die Ankündigung soll deutlich und kurz, das eigentliche Befehlswort rechtzeitig gegeben werden. Das Gelingen der verlangten Übungen hängt gar oft von dem richtig ertheilten Befehl ab.

Für die Übungsbezeichnung sollen, wo es nur immer möglich ist, Ausdrücke gewählt werden, welche jedem verständlich sind. Eigentliche Kunstausdrücke sind nur dann berechtigt, wenn durch dieselben eine wesentliche Abkürzung der Beschreibung erzielt wird.

Geläufig werden die nöthigsten Kunstausdrücke den Schülern, wenn der Lehrer stets zugleich mit dem Vorzeigen den Namen der Übungsform nennt. Auf ein pflichtgemäßes Merken solcher Ausdrücke kann nicht (etwa durch Abfragen) ausgegangen werden.

Die in der Turnsprache eingeführten Bezeichnungen für die Armdrehhalten brauchen in der Schule überhaupt nicht verwendet zu werden. Beim Heben der Arme bis wagrecht z. B. kann immer hinzugesetzt werden: Daumen, Handrücken, Handflächen oder kleine Finger oben. Selbst bei Angabe der Griffarten kann in ähnlicher Weise vorgegangen werden, hier aber ist es gut, die richtige Bezeichnung Ristgriff, Kammgriff u. s. w. stets auch zu nennen.

Für das eigentliche Befehlswort ist bei Freiübungen in den meisten Fällen die Befehlsform jenes Zeitwortes, das die Thätigkeit bezeichnet, zu verwenden: hebt! senkt! beugt! streckt! dreht! stellt! hüpft! lauft! Beim Ausfall wird die Silbe „aus“ als Befehlswort gebraucht: fallt — aus! Auch die Silbe „ab“ findet Verwendung: Arme — ab! Für das Gehen an und von Ort, ferner für Reihungen dient „marsch“, für das Schwenken „schwenkt“ als Befehlswort.

Das Drehen im Stehen sowohl als während des Gehens wird befohlen durch links (rechts) — um! für die Viertel-Drehung und mit linksum (rechtsum) — kehrt! für die halbe Drehung. Das Haltmachen aus dem Gehen findet auf den einfachen Befehl „halt" statt, es ist jedoch zweckmäßig, dass der Zuruf „Achtung" vorhergeschickt werde.

Bei Gemeinübungen an Geräthen finden die Silben „auf, ab, los" Verwendung. Beim Freispringen kann häufig auch ein Händeklapp, beim Bockspringen ein leichter Schlag auf die Bockfläche als Zeichen für den Beginn der Übung dienen.

Wenn dieselbe Übung wiederholt nach einander dargestellt werden soll, wie dies meist geschieht, so wird dazu gezählt:

Vorheben der Arme — hebt! — 2 — 1 — 2 — 1 — halt!

Stütz im Wechsel mit Stand — auf — ab — 1 — 2 — 1 — halt!

Vorschwingen der Beine zum Reitsitz vor der rechten Hand im Wechsel mit Stand — auf — ab — 1 — 2 — 1 — halt!

Derselbe Vorgang kann auch bei zusammengesetzten Thätigkeiten (Freiübungen) beobachtet werden:

Vorspreizen links mit gleichzeitigem Vorheben beider Arme (Daumen oben) — spreizt — 2 — 1 — 2 — 1 — halt!

Auf den kommenden Halt-Befehl kann, besonders bei Übungen im $^3/_4$ oder $^4/_4$ Takt durch stärkeres Betonen der Theile des letzten Taktes aufmerksam gemacht werden: 1 — **2**! — **3**! — halt!

Ohne besondere Ankündigung werden die Befehle: Achtung! Stellung! Richtung! Fühlung! ertheilt.

Soll ein Befehl nicht von allen zugleich ausgeführt werden, so muss dies schon aus der Ankündigung zu entnehmen sein:

Führer — halt!

Führer — halt! — links — um!

Erstes Paar — halt!

Erste Reihe — links um!

Bei Befehlen, welche während der Fortbewegung gegeben werden, ist besonders auf den Zeitpunkt, in welchem das Befehlswort ausgesprochen wird, zu achten. Dieser ist so zu wählen, dass für die Auffassung und ruhige, nicht übereilte Darstellung jedem Schüler Zeit genug bleibt.

Aus folgenden Beispielen wird dies am besten klar werden:

a) Haltmachen aus dem Taktgehen:

l . . . . . . r . .	. . . . l . . . . r .	. . . . l . . r . . .
Achtung	. . . . halt!	. . . 1 . . 2 . . .

b) Drehen während des Gehens:

l . . . . . . r . . .	. . . l . . . . . r .	. . . l . . . . r . .	. . . l . . . r . .
links	. . um! . . . . 2 .	. . . 1 . . . . 2 . .	. . . 1 . . . 2 . .
rechts . .	. . . . um!	. . . 2 . . . . 1 . .	. . . 2 . . . 1 . .
linksum	. . kehrt! . . . 2 .	. . . 1 . . . . 2 . .	. . . 1 . . . 2 . .
rechtsum	. . . . kehrt!	. . . 2 . . . . 1 . .	. . . 2 . . . 1 . .
Achtel=Drehung . .	. . links	. . um! . . . 2 . .	. . . 1 . . . 2 . .
Achtel=Drehung	. . . . rechts	. . . . um!	. . . 2 . . . 1 . .

c) Haltmachen aus dem Kiebitzgehen:

l=r . . . . . l . . .	r=l . . . . . r . . .	. . . l=r . . . l . .	. . r
Achtung.	. . . .	. . . halt! . . 2 . .	. . 1

d) Aus dem Taktgehen wechseln zum Kiebitzgehen:

l . . . . r . . .	. . l . . . r . . .	. . l . . . r .	l=r . . . l . .	r=l . . . r . .
Kiebitzgehen (links beginnen)	. . . .	marsch! . 2 .	1 . . . . 2 .	1 . . . . 2 . .

Von gebräuchlichen Übungsbezeichnungen und Befehlen, welche mangelhaft, unrichtig gebildet oder sprachwidrig sind, seien nur einige genannt:

Waghalte, Waghalte vorlings, Spreizhalte vorlings, Hochhalte, Speichlage, Hochstrecken, Schrägtiefheben, beide Arme vorstoßen, die Hantel vorstoßen, marschieren, Commando.

Tiefe Kniebeuge — beugt! Kreuzschrittstellung — stellt! Grundstellung — stellt! Kehrt — euch! vorwärts — Front! Ziehung — halb — links! Doppelreihen — rechts — um! Reihen — fallt — ab! Reihen — marschiert — auf! wechselt die — Stellung! wechselt die Stellung — um! Arme auf — Schultern!

Übt! hebteins — 2! oder übteins — 2! Ebenso: Vorheben der Arme — 1! u. s. w.

7. Aufstellungen der Schüler.

Für den Beginn jeder Turnstunde soll ein für allemal der Platz, an welchem die Schüler anzutreten haben, bestimmt werden. Die Schüler wären daran zu gewöhnen, dass jeder sich so rasch als möglich turnbereit macht und sich ohne besondere Aufforderung an

den ihm zugewiesenen Aufstellungsort begibt. Die Einreihung erfolgt am besten nach der Größe in einer Stirnlinie an einer Langseite des Saales. Wenn nöthig, können auch zwei Abtheilungen, welche dann, je einen Schritt von den Wänden entfernt, einander gegenüber zu stehen kommen, gebildet werden.

Für die Ausführung von Freiübungen werden in der Regel offene Aufstellungen gewählt. Bei den verschiedenen Sprungarten und beim Turnen an den Geräthen sind Bogenaufstellungen meist die günstigsten, doch kann in gewissen Fällen die Verwendung der Stirnlinie zweckmäßig sein.

Bogenaufstellungen sind bei allen Sprüngen aus dem Stande und mit geringem Anlauf, ferner bei Übungen an den Leitern, an den Kletterstangen, am Reck, am Barren zu empfehlen. Bei Übungen an den Ringen wird meist nur die Aufstellung in Stirnlinien, nahe bei den Wänden, brauchbar sein. Stirnlinien werden ferner verwendet bei Sprüngen mit größerem Anlauf, also hauptsächlich beim Weitspringen über größere Entfernungen und beim eigentlichen Sturmspringen.

Es werden in einer Übungszeit und selbst bei einem Geräth Wechsel der beiden genannten Aufstellungen immer wieder vorkommen. Dieser Wechsel soll stets auf die einfachste Art ohne Zeitverlust stattfinden. Das wird in den meisten Fällen durch die freie Bewegung der Reihenglieder erreicht. Soll beispielsweise (Fig. 1) aus der Aufstellung a in die Aufstellung b übergegangen werden, so wird der Lehrer verlangen, es soll der erste stehen bleiben und alle anderen sollen sich im Bogen so aufstellen, dass der letzte dem ersten gegenüber steht. Auch die Stirnlinie wird er aus der Bogenaufstellung ohne Zeitverlust erzielen, wenn er anordnet, dass sich alle rasch an der rechten (linken) Seite des ersten oder letzten in einer Linie neben einander aufstellen sollen.

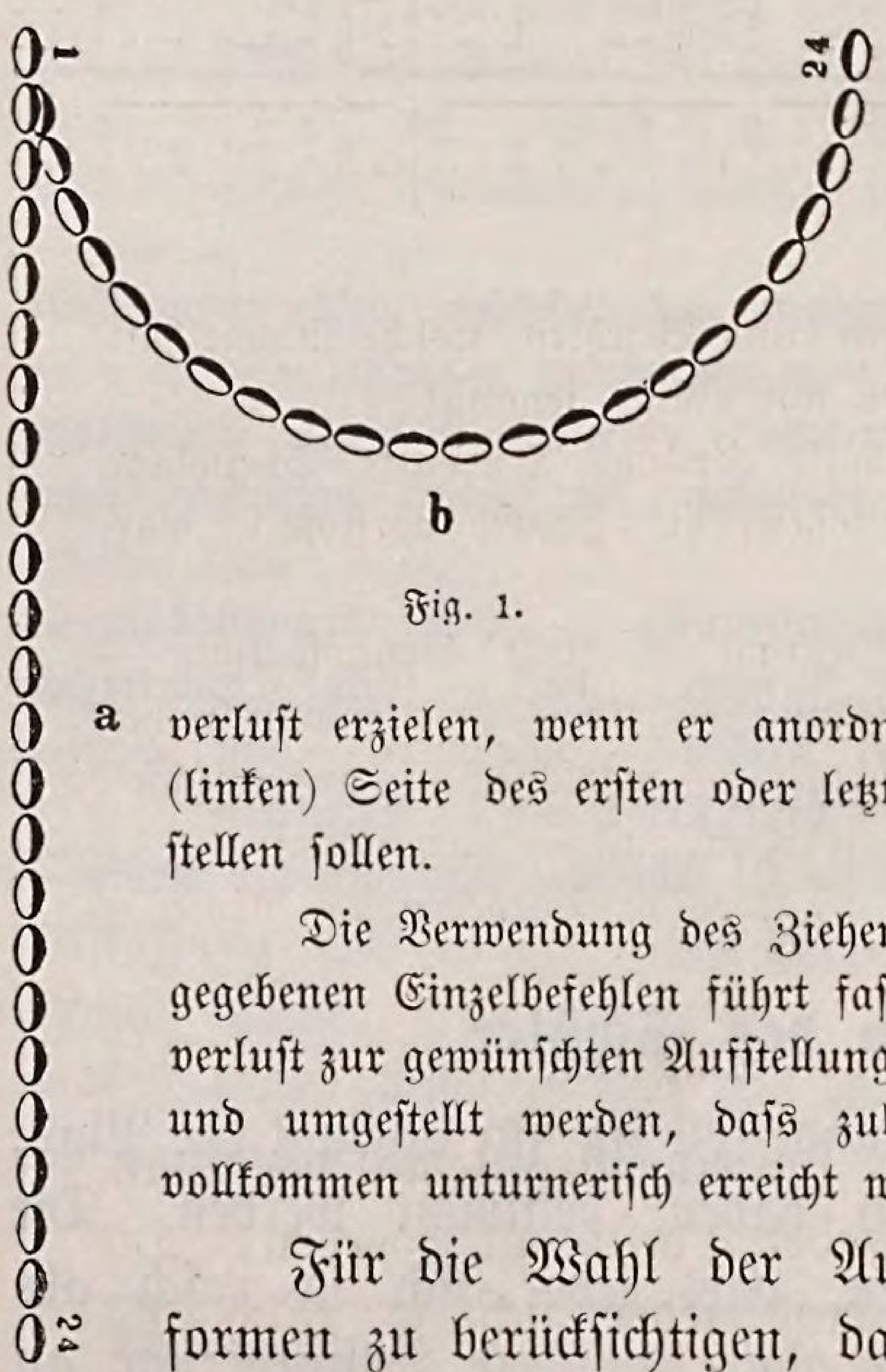


Fig. 1.

Die Verwendung des Ziehens auf verschiedenen Linien nach mehreren gegebenen Einzelbefehlen führt fast nie, trotz dem damit verbundenen Zeitverlust zur gewünschten Aufstellung, und es muss nachträglich soviel verbessert und umgestellt werden, dass zuletzt die gewünschte Aufstellung dennoch vollkommen unturnerisch erreicht wurde.

Für die Wahl der Aufstellung ist neben den Übungsformen zu berücksichtigen, dass die Schüler alles sehen können

und daſs der Lehrer alle Schüler überwachen kann, ohne seinen eigenen Aufstellungsort wechseln zu müssen.

Bei Freiübungen ist es deshalb gut, die Kleinsten voranzustellen. Beim Turnen an den Geräthen soll durch den fortwährend nöthigen Wechsel im Kommen und Gehen in der Reihe selbst keine größere Bewegung verursacht werden als unbedingt nothwendig ist. Aus diesem Grunde wird meist nach vollendeter Übung die Rückkehr auf den früheren Platz zu verlangen sein. Das vielfach beliebte Anschließen an den letzten und das Nachrücken aller führt zu fortwährenden Störungen.

Durch die Rückkehr sollen die Nachfolgenden nicht aufgehalten werden, es ist deshalb diesen stets auszuweichen und in vielen Fällen (Fig. 2) hinter der stehenden Abtheilung der Rückweg einzuschlagen. Solche Regeln dürfen jedoch nicht zur Schablone werden. Die Wahl der verwendeten Geräthe, die Übungsformen, überhaupt praktische Rücksichten, besonders Zeitgewinn, werden bei Bestimmung des Weges in Betracht kommen.

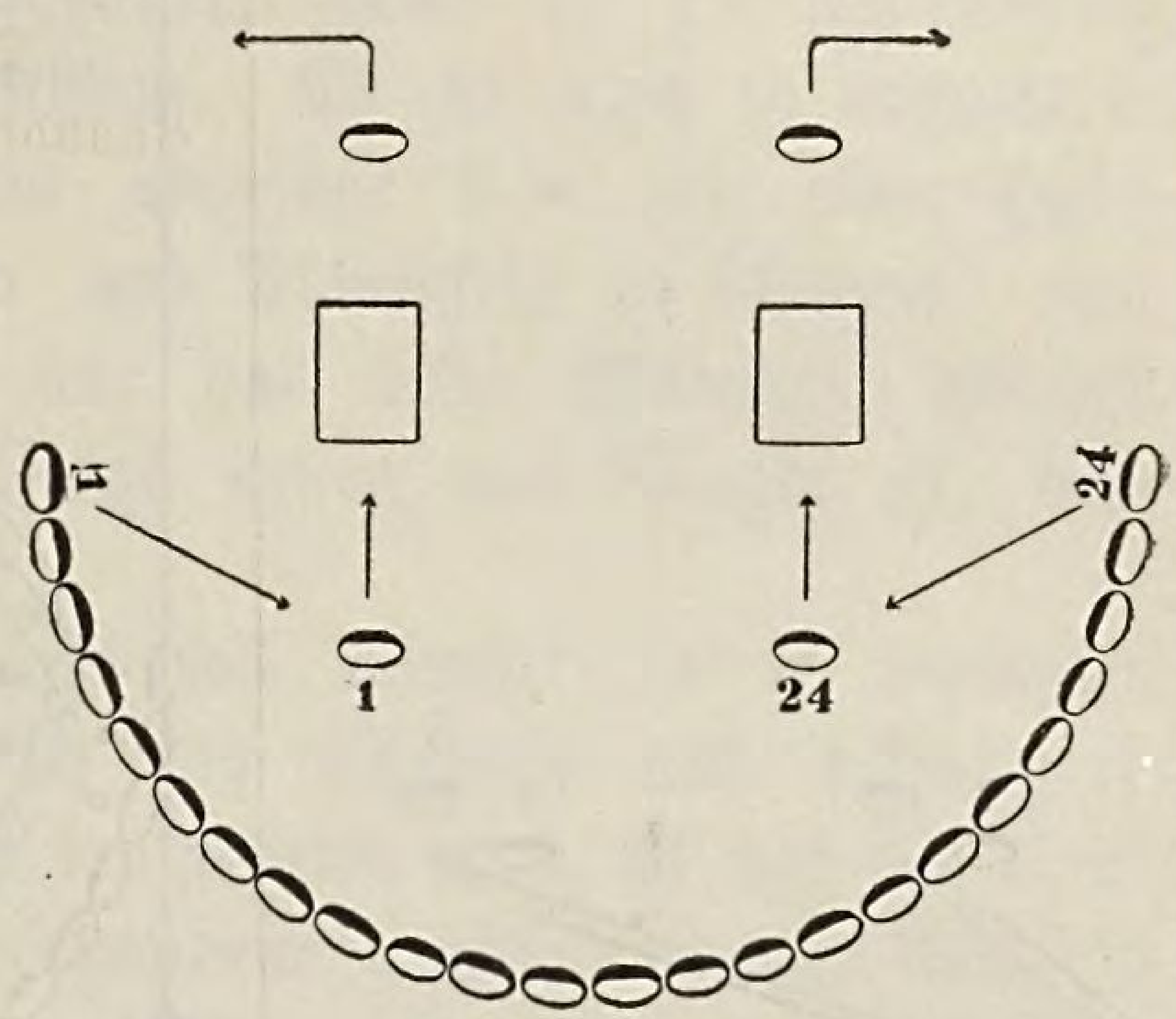


Fig. 2.

Wenn beispielsweise beim Freispringen drei Geräthe benützt werden, so hätten die am mittleren Geräthe Turnenden zwischen zwei Sprungbrettern auf ihren Platz zurückzukehren (Fig. 3). Bei Übungen an den Barrenenden wäre die Rückkehr auf dem kürzesten Wege ohne Störung möglich (Fig. 4).

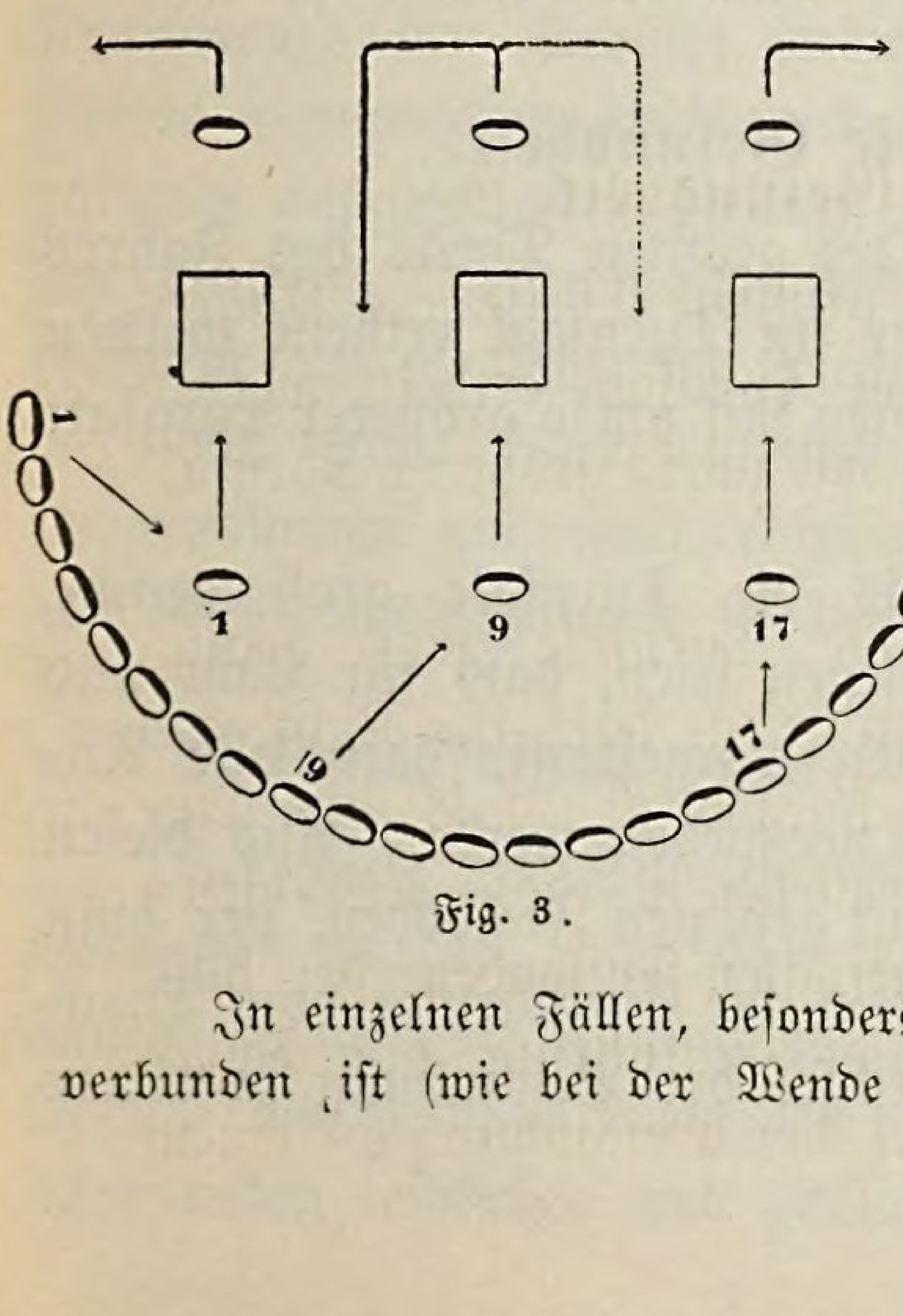
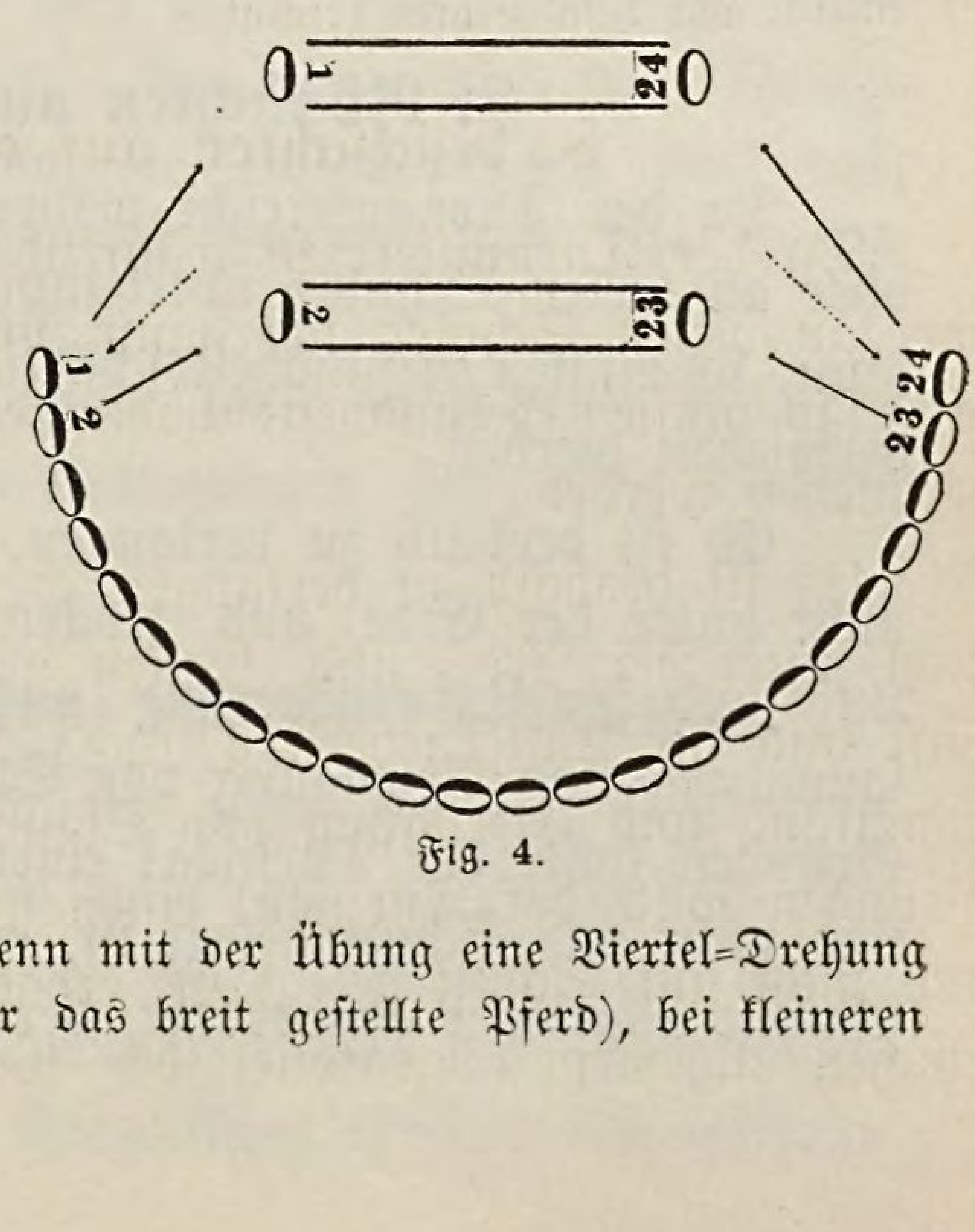


Fig. 3.


Fig. 4.

In einzelnen Fällen, besonders wenn mit der Übung eine Viertel-Drehung verbunden ist (wie bei der Wende über das breit gestellte Pferd), bei kleineren

Abtheilungen auch beim Freispringen mit Anlauf, empfiehlt es sich, die Aufstellungsseite nach jedem Sprung wechseln zu lassen (Fig. 5). Man gelangt dabei ebenfalls stets aus einer festen wieder zu einer festen Aufstellung. Durch einen solchen Platzwechsel, der übrigens auch in der Bogenreihe durchführbar und manchmal empfehlenswert ist (Fig. 6), wird gleichzeitig die Überwachung der Schüler erleichtert, indem dem Wegbleiben von der Übung vorgebeugt wird.

Die Aufstellung der Schüler hinter einander wird nur ausnahmsweise beim

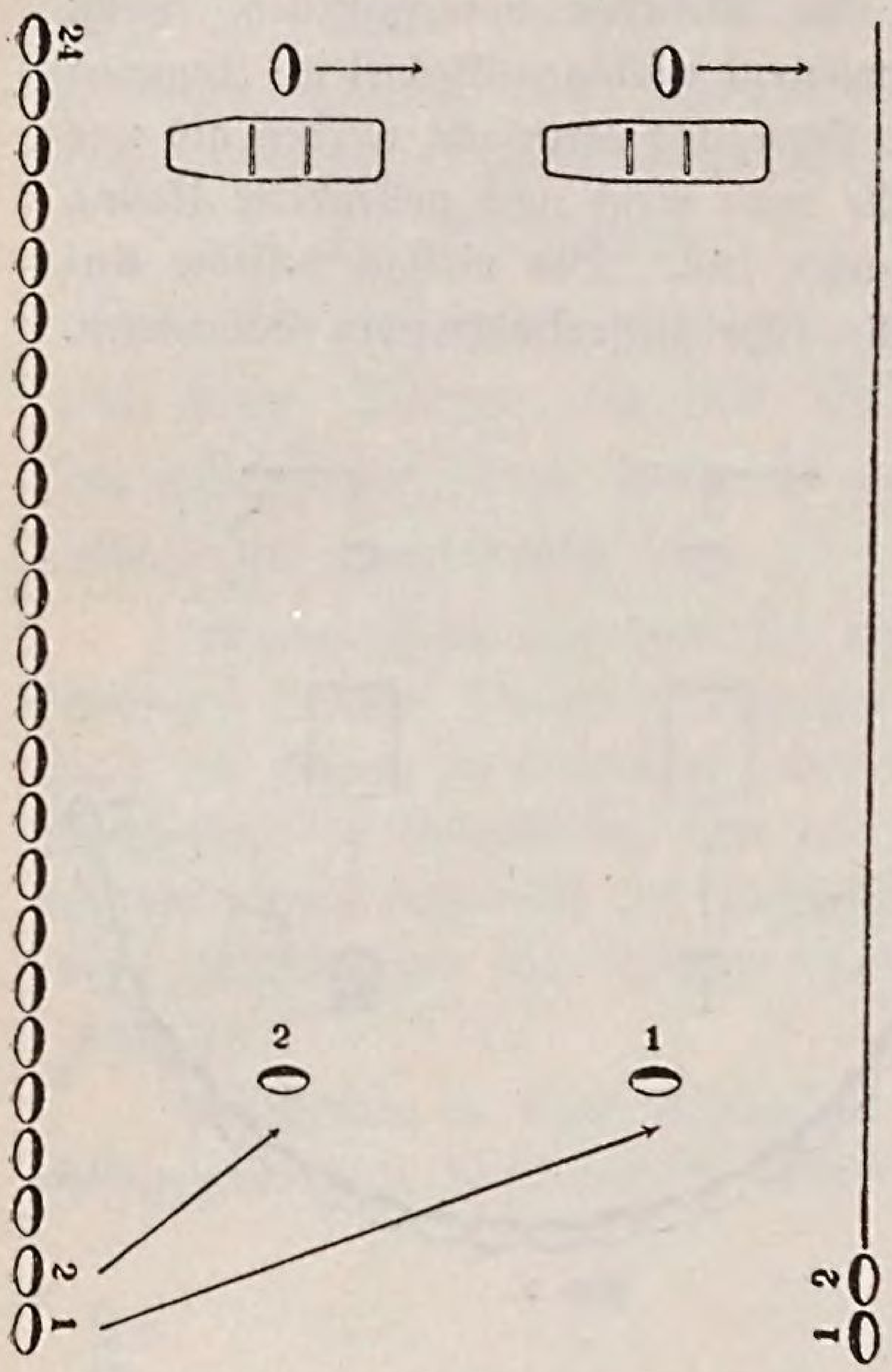


Fig. 5.

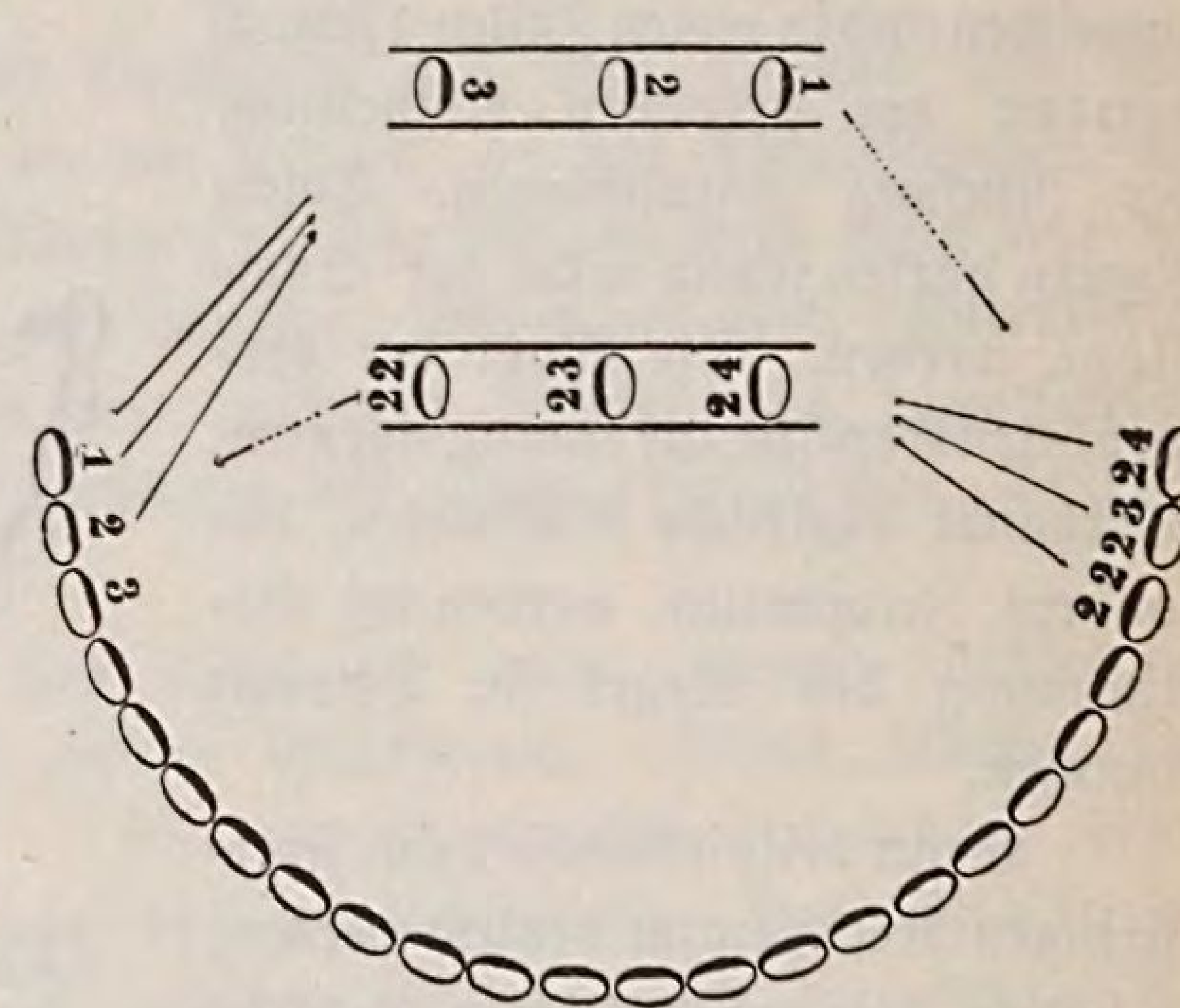


Fig. 6.

Schwungseil benützt und zwar beim Durchlaufen und Überspringen; es wird aber auch dabei die Überwachung ermöglicht werden, wenn das Laufen in einer Bogenlinie vor dem Lehrer erfolgt.

8. Rücksichten auf die Gesundheit.

Da der Turnunterricht während des größten Theils des Jahres oder an vielen Schulen überhaupt nur im Turnsaal ertheilt werden kann, so müssen Gesundheitsschädlichkeiten mit umso größerer Sorgfalt vermieden werden.

Es ist deshalb zu verlangen, dass die Turnsäle groß genug, nicht unter der Erde und trocken gelegen seien, dass für Licht und Luft und für Lufterneuerung ausgiebig vorgesorgt, dass alle Ansammlung und Erzeugung von Staub vermieden werde. Aus diesen Gründen sollte der Turnsaal einen gut gefügten Fußboden, der hohl und nicht auf Schutt gelegt ist, erhalten, die Einführung von Turnschuhen allgemein angeordnet, der Wechsel der Beschuhung in einem

besonderen Ankleideraum vorgenommen werden. Die Reinigung des Fußbodens wäre täglich (auf feuchtem Wege), das Abstäuben der Wände und Balken in jeder mehrtägigen Ferialperiode, das gründliche Waschen des Bodens mehrmals im Jahre, das Klopfen der Matratzen wöchentlich einmal erwünscht. Das Besprengen des Fußbodens und der Matratzen wäre wegen der Züchtung von Fäulnisproducten nicht zu dulden. Alle unbenützten, beweglichen Geräthe sollten theils in einer Gerätheкammer, theils in gut schließbaren Zeugkasten ihre Aufbewahrung finden. Es ist auch zu empfehlen, die Wände bis zu einer Höhe von ungefähr 2 *m* mit einer Holzverkleidung gegen das Abscheuern und Abbröckeln zu schützen. Zur Herstellung der Matratzen sollte nur das beste Material, welches zugleich das dauerhafteste und infolge dessen das billigste ist, verwendet werden.

Die Temperatur im Turnsaal soll normal 13° R betragen. Rascher Temperaturwechsel während des Turnens und Luftzug ist stets zu vermeiden. Wenn im Freien geturnt wird, ist auf die Temperatur der Luft und auf etwa vorhandene Luftströmungen Rücksicht zu nehmen und sowohl die Auswahl der Übungen als die Bekleidung und Beschuhung darnach zu bestimmen.

Beim Turnen selbst wird alles zu vermeiden sein, wodurch die Gesundheit der Jugend irgendwie geschädigt werden könnte. Besonders dürfen ruckweise Bewegungen und Anstrengungen, welche rasch die Kraftgrenze der Schüler erreichen oder sogar über das Maß ihrer Kräfte hinausgehen, nicht vorkommen. Am besten wird diese Gefahr dadurch ausgeschlossen bleiben, wenn die Anforderungen stets nach der mittleren Leistungsfähigkeit bemessen werden und das größte Gewicht auf die Haltung gelegt wird.

Am Ende einer Turnstunde sollen keine erhitzenden Übungen vorgenommen und nach lebhafteren Bewegungen soll nicht plötzlich zur Ruhe übergegangen werden.

9. Unterschiede beim Knaben- und Mädchenturnen.

Die Ziele des Schulturnens können zwar als allgemein giltig angesehen werden, doch aber werden nicht alle Absichten des Erziehers gleich von Anfang an für jedes Alter denselben Wert haben. Ebenso wie gewissen Aufgaben des Turnunterrichtes erst mit der fortschreitenden leiblichen und geistigen Entwicklung größere Aufmerksam-

keit zugewendet werden kann, ebenso bedingt der Unterschied im Geschlechte graduelle Unterschiede bei Verfolgung der Ziele des Turnens.

Die Natur und Bestimmung des weiblichen Geschlechtes, die ja auch in dem veränderten Bau und in der Entwicklung ihren Ausdruck findet, muss beim Turnen stets berücksichtigt werden. Die verwendeten Übungsformen haben zwar auch beim Turnen der Mädchen zur Kräftigung beizutragen, doch niemals in dem Maße wie beim Turnen der Knaben. Die Beweglichkeit, Gelenkigkeit, die sich in anmuthigen Bewegungen zeigt, muss beim Turnen der Mädchen über die Kraftentfaltung überwiegen.

Es muss ferner den Mädchen schon in der frühesten Jugend jenes Zartgefühl für Sitte und Anstand beigebracht werden, das dem weiblichen Geschlechte eigen sein muss. Gelegenheiten zur Verletzung dieses Gefühles darf der Turnunterricht in keinem Falle geben.

Auszuschließen vom Mädchenturnen sind alle Formen des Kletterns, das Bockspringen, die Übungen am Stemmbalken oder Pferd, das eigentliche Sturmspringen, besonders über eine vorgestellte Schnur, alle Außensitze am Barren, alle Formen des Überdrehens und der Kniehang, an den schrägen und senkrechten Leitern alle Formen des Abgleitens, unter den Freiübungen der Liegestütz, die tiefe Hockstellung Sprünge mit Beinthätigkeiten, wie Seitgrätschen, u. dgl. und von den Stabübungen das Überspreizen und Übersteigen des Stabes.

Alle anderen, sowohl für Knaben als für Mädchen zulässigen Übungen unterscheiden sich stets durch das Maß der Forderungen oder durch die Übungsdauer.

Im besonderen sei auf Folgendes hingewiesen:

a) Das Freispringen wird bei Mädchen hauptsächlich als Weitspringen über ganz geringe Entfernungen geübt, so dass für den Niedersprung ein mäßiges Kniebeugen ausreichend ist. Viertel- und halbe Drehungen können auch bei Mädchen mit dem Freispringen verbunden werden. Um an einen gewissen Grad der Erhebung, welcher auch für das Weitspringen nöthig ist, zu gewöhnen, kann das Springen über eine Höhe von 50 bis 60 *cm* als zulässig angesehen werden.

b) Die das Sturmspringen vorbereitenden Übungsformen, das sind die Sprünge an die Seite des Brettes und der Tiefsprung aus dem Stande auf der oberen Brettkante können bei einer Steigerung der Bretthöhe von 50 bis höchstens 90 *cm* beim Mädchenturnen Verwendung finden. Das Springen mit Anlauf über die obere Kante weg kann jedoch nur manchmal und bei einer Bretthöhe von 50 bis 60 *cm* zugelassen werden.

c) Bei Übungen im reinen Hang oder Stütz wird bei Mädchen die Übungsdauer meist geringer sein müssen als bei Knaben.

d) Das Steigen an der senkrechten Leiter kann als Steigen vorlings bei Mädchen bis zu einer Entfernung von höchstens 120 *cm* vom Boden ganz gut Verwendung finden. Insoferne die schrägen Leitern für die Vorbereitung des Steigens benützt werden sollen, dürfte beim Mädchenturnen die Schräge der Leitern nur wenig von der senkrechten Stellung abweichen.

e) Das Hangeln an den Kletterstangen wird bei Mädchen nur im Streckhang an zwei Stangen, hauptsächlich an Ort, und, wenn es aufwärts gelingt, bis höchstens auf 120 *cm* Erhebung zu gestatten sein.

f) Unter den Freiübungen wären besonders die Beinthätigkeiten beim Mädchenturnen etwas zu beschränken, indem Knie- und Fersheben, ebenso das Spreizen in den verschiedenen Richtungen nur in geringem Maße, die beiden erstgenannten keinesfalls dauernd als selbständige Übungsformen zu verlangen sind. Die verschiedenen Schrittarten mit Beinthätigkeiten, wie Spreizgang, Beinschwenkgang u. dgl. sind bei maßvoller Ausführung, besonders in Verbindung mit Hopsen, für die Mädchen sehr nützliche Formen.

g) Bei der Auswahl der Spiele für Mädchen werden die bereits erwähnten Grundsätze ebenfalls zu gelten haben, weshalb alle Spiele, welche besondere Kraft verlangen (Schlagball, Schleuderball, Fußball) oder solche, bei denen es sich um Formen des Kampfes handelt (Hinkkampf) und jene, die ein heftiges, länger dauerndes Laufen oder Schnelllaufen erfordern, für Mädchen nicht passend sind.

Der Befehl braucht im allgemeinen beim Turnen der Mädchen kein anderer zu sein als bei jenem der Knaben, vorausgesetzt, dass nicht etwa beim Knabenturnen eine militärische Art der Befehls- und Redeweise eingeführt wurde, welche überhaupt in der Schule nicht vorkommen sollte.

Genaue und saubere Ausführungen müssen von den Mädchen ebenso wie von den Knaben verlangt werden; bei vorkommenden Fehlern wird jedoch in der Ermahnung, wie überhaupt im Verkehrston, Mädchen gegenüber auf deren zartere Natur und ihre größere Empfindlichkeit Rücksicht zu nehmen sein.

10. Vertheilung des Lehrstoffes.

An geregelte und regelmäßige körperliche Beschäftigung muss das Kind gleich beim Eintritt in die Schule gewöhnt werden; von einem Turnunterricht kann dabei jedoch nur im weiteren Sinne die Rede sein. Es wird sich zunächst darum handeln, dem Bewegungsdrange des Kindes gerecht zu werden und in Verbindung damit auch schon die Bedingungen für geordnetes Verhalten und Bewegen in der Masse zu schaffen. Diesen Zwecken dient das Bewegungsspiel, das in den ersten zwei Schuljahren fast ausschließlich Verwendung finden sollte. Es ergeben sich dabei bereits viele Gelegenheiten, um die einfachsten Begriffe und Verhältnisse der Ordnung geläufig zu machen,

ohne dass turnerische Ausführungen geboten wären. Einfache Bewegungen des Körpers und seiner Theile können auch hier schon, entweder in Verbindung mit dem Spiele oder selbständig, benützt werden. Wenn für das Spiel kein freier Platz und auch nicht der Turnsaal zur Verfügung ist, dann werden die Freiübungen, im Schulzimmer vorgenommen, an die Stelle des Spieles treten müssen. Die Anforderungen an Genauigkeit, Gleichzeitigkeit und Strammheit der Ausführungen können dabei selbstverständlich nur ganz bescheidene sein.

Mit dem 3. Schuljahr könnte ein eigentlicher Turnunterricht seinen Anfang nehmen, doch wäre sowohl im 3. als auch noch im 4. Schuljahr dem Spiel ungefähr ebensoviel Zeit zu widmen als allen anderen zulässigen Turnarten zusammengenommen. Freiübungen, aber noch immer ganz einfacher Art, und besonders das Hüpfen an und von Ort, später leichte Übungen im Schwungseil, wären von den turnerischen Übungen hauptsächlich zu berücksichtigen. Ordnungsübungen sollten auf das Nothwendigste beschränkt werden. Die Entwicklung der Hangkraft kann in diesen Jahren begonnen werden, indem das Hangstehen mit kurz dauerndem Streckhang, versuchsweise auch mit Beugehang in Wechsel gebracht und etwa bis zum Dauerstreckhang ohne oder mit Beinthätigkeiten und zu den einfachsten Arten der Fortbewegung an wagrechten Hangflächen fortgeschritten wird. Die Anforderungen beim Klettern und beim Freispringen dürften nur ganz mäßig sein und mehr auf die Vorbereitung dieser Übungsarten abzielen.

Vom 5. Schuljahr an sollen beide Wochenstunden der eigentlichen turnerischen Arbeit gehören. Das Turnen tritt hier als Schule der Bewegung bereits in sein volles Recht, weshalb ihm die ganze verfügbare Zeit ungeschmälert zugestanden werden muss. Das Spiel, das für Gesundheit und Erziehung der Jugend von unschätzbarem Wert ist, wäre von nun an in besonderen Spielzeiten und nur im Freien zu pflegen. Damit ist nicht ausgeschlossen, dass ein geringer Theil der Turnzeit verwendet werde, um die Schüler mit neu einzuführenden Spielen bekannt zu machen.

Im 5. und 6. Schuljahr müssen die einfachsten Ordnungsübungen, nämlich die Durchbildung der Reihe, das Drehen im Stehen und während des Gehens, die Reihungen erster Ordnung, das Öffnen und Schließen der Reihen, das Schwenken und die zeitlich und räumlich

geordnete Fortbewegung eines Ordnungskörpers zu vollständiger und allgemeiner Beherrschung gebracht werden. Die Freiübungen sind fernerhin theils durch Zusammensetzungen, theils durch Veränderung der Übungsdauer oder durch Belastung der Arme zu erschweren, besonders aber in vollkommen genauer und gleichzeitiger Ausführung zu verlangen. Der Entwicklung der Hangkraft, d. i. der Ausdauer im Streckhang, ferner auch schon im Beugehang, ist besondere Aufmerksamkeit zuzuwenden. Gleichzeitig ist das Freispringen in seinen beiden Formen, als Weit- und Hochspringen, zu ganz sicherer Darstellung zu bringen und auf den beherrschten Niedersprung das größte Gewicht zu legen. Das Sturmspringen, welches in der 6. Classe neu hinzukommt, wäre hauptsächlich durch die Sprünge an die Seite des Brettes und durch den Tiefsprung aus dem Stande auf der oberen Kante vorzubereiten; die Sprünge mit Anlauf über die obere Kante sollten diesem Alter nur bei den niedrigsten Brettstellungen (etwa von 50 bis 60 *cm*) und nicht zu häufig zugemuthet werden. An die Stützfähigkeit der Schüler können im 5. Schuljahre keine großen Anforderungen gestellt werden. Überhaupt sind Übungen im Stütz erst dann als zulässig zu betrachten, wenn die allgemeine körperliche Ausbildung in Freiübungen, im Sprung und im Hang bereits sichtbare Erfolge aufweist. Es dürfte deshalb die Benützung des Barrens in der 5. Classe eventuell bis zum Beginn des zweiten Halbjahres aufzuschieben sein. Die Übungen im Liegestütz sollten, wenn sie nicht ganz beseitigt werden, jedenfalls sehr eingeschränkt Verwendung finden. Für die Entwicklung der Stützkraft ist in der 6. Classe das Bockspringen als gemischter Sprung, jedoch nur bei geringer Steigerung der Bockhöhe, eine wertvolle Zugabe.

Im 7. und 8. Schuljahre wäre bei den Hangübungen der Beugehang immer mehr zu berücksichtigen. An die Hangkraft können überhaupt größere Anforderungen in der Dauer und in der Form der Übung gestellt werden. Dadurch ist auch die Verwendung des Rundlaufes in der 7. Classe gerechtfertigt. Die Übungen im Stütz können nun allmählich mehr hervortreten. Der Stemmbalken oder das Pferd ist in der 8. Classe zu einfachen Arten des Aufsitzens und zu leichteren Sprüngen zu benützen.

Die Vertheilung der verschiedenen Übungsarten auf die einzelnen Unterrichtsstunden wäre im 5. bis 8. Schuljahr so zu treffen, dass in der Regel zu Beginn

einer jeden Stunde Ordnungs- und Freiübungen, die 10 bis höchstens 15 Minuten dauern, vorgenommen werden und die übrige Zeit dem Sprung und dem Turnen an einem Hang- oder Stützgeräth gewidmet wird.

Die Ordnungsübungen können manchmal als besonderes Übungsgebiet die angegebene Zeit vollständig ausfüllen oder zur Erreichung offener Aufstellungen oder nach einem Dauerlauf zur Beschäftigung während der der Abkühlung gewidmeten Zeit dienen.

Freiübungen, Stabübungen, Hantelübungen, Schrittarten und Dauerlauf können, je nach Bedarf und Zulässigkeit, mehr oder weniger regelmäßig mit einander abwechseln.

Das Freispringen in seinen beiden Formen, als Weit- und Hochspringen, wird mit dem Schwungseil, später mit dem Sturmspringen und mit dem Bockspringen in Wechsel treten.

Die Hang- und Stützgeräthe werden je nach ihrem Wert für die verschiedenen Altersclassen und je nach dem Umfang des Übungsstoffes abwechselnd benützt. Dem Bockspringen sollten stets Übungen im Hang, nicht aber im Stütz, vorhergehen, beziehungsweise nachfolgen.

Das Tauziehen und Stabschieben, Kampfspiele, welche die Mitte zwischen Spiel und Turnen halten, aber noch letzterem beizuzählen sind, wären manchmal zu verwenden, u. zw. kann das Tauziehen schon in der 5. Classe vorgenommen werden, während das Stabschieben erst für das 7. Schuljahr zu empfehlen ist.

Die in dem jetzt geltenden Lehrplane der achtclassigen Volks- und Bürgerschulen für die ersten 4 Schuljahre aufgestellten Classenziele können kaum vollkommen erreicht werden; doch dürfte es möglich sein, im 5. Schuljahr dahin zu gelangen, dass fernerhin den Forderungen des Lehrplanes entsprochen werden kann.

Im besonderen wäre zu bemerken, dass Reihungen zweiter Ordnung für das Turnen der Knaben nur geringen Wert haben, jedenfalls aber erst bei höheren Altersstufen (etwa im 8. Schuljahr) brauchbar sind. Ferner ist das Schwenken des Reihenkörpers, insoferne dabei an einen Reihenkörper in gedrängter Aufstellung gedacht wird, nicht nur wertlos sondern überhaupt kaum durchführbar. Unter den Freiübungen sollte das Rumpfschwenken gänzlich aus dem Lehrplan beseitigt werden, und bei den Schwungseilübungen wäre das Hüpfen in der tiefen Hockstellung wegzulassen.

Übungsstoff für das I. und II. Schuljahr.

1. Ordnungsübungen.

Wenn die Schüler das erstemal in den Turnsaal kommen, so wird jedem sein Standplatz, den er auch fernerhin zu Beginn einer jeden Unterrichtsstunde einzunehmen hat, angewiesen.

Die Einordnung erfolgt am besten genau nach der Größe in einer geschlossenen Stirnreihe an einer Langseite des Saales. Wenn

die Länge des Saales hiezu nicht ausreicht, so empfiehlt es sich, zwei Abtheilungen zu bilden, welche einander gegenüber je auf den Langseiten des Saales aufgestellt werden.

Es wird jedem Schüler eingeschärft, sich seine unmittelbar neben ihm stehenden Mitschüler zu merken, damit er jederzeit seinen Platz finde.

Dem Führer wird aufgetragen, sich stets auf Armlänge von den Wänden entfernt aufzustellen.

Wiederholtes Üben des Auflösens und Wiederherstellens der Reihe ist nicht nothwendig. In jeder Unterrichtsstunde ist zu Beginn Gelegenheit gegeben, sich an den zugewiesenen Platz zu erinnern und ihn endlich im Gedächtnis zu behalten. Gut ist es, ein Verzeichnis anzulegen, welches die Namen der Schüler in der Reihenfolge ihrer Aufstellung enthält, damit der Lehrer bei vorkommenden Zweifeln abhelfen kann.

Ist die Einreihung der Schüler bestimmt, so wird gesagt, dass keine Lücken (Abstände) in der Reihe vorhanden sein sollen. Jeder muss bei der geringsten Bewegung der Arme nach der Seite seinen Nebenstehenden fühlen. Durch den Zuruf „Fühlung!" werden die Schüler auf Fehler in den Abständen aufmerksam gemacht.

Um die Aufstellung der Schüler auf einer geraden Linie zu erreichen, wird der Lehrer anfangs einzelne auffordern müssen, weiter vor- oder zurückzutreten. Späterhin wird jeder verpflichtet, auf den Zuruf „Richtung!" die etwa nöthige Änderung seiner Aufstellung vorzunehmen.

Auch das Herstellen von Fühlung und Richtung braucht nicht eigens geübt zu werden, indem auch dazu in jeder Unterrichtsstunde sich wiederholt Anlass findet.

Die richtige Körperhaltung im Stehen (aufrecht, mit geschlossenen und gestreckten Beinen, auswärts gestellten Füßen und ruhig gehaltenen Armen) wird durch den Zuruf „Stellung!" verlangt. Mängel in der Haltung und üble Gewohnheiten einzelner wird der Lehrer stets bemerken und mit Geduld abzustellen bemüht sein.

Von der durch diese einfachen Begriffe geschaffenen festen Ordnung ausgehend, ist darnach zu streben, die Schüler bald körperlich zu beschäftigen.

Gewisse Freiübungen sind schon in der ursprünglichen Aufstellung der Schüler ausführbar und können daher sogleich Verwendung finden.

Um Raum für allseitige, unbeschränkte Bewegung zu schaffen und um die Schüler geordnet auf verschiedene Stellen des Turn-

platzes zu bringen, muss dem festen Ordnungskörper eine gewisse Beweglichkeit gegeben werden.

Dazu dient das Drehen im Stehen und das Gehen. Alle Bewegungsformen sollen nur auf den Befehl des Lehrers ausgeführt werden. Die Aufmerksamkeit aller Schüler auf einen kommenden Befehl wird, wenn nöthig, durch den Zuruf „Achtung!“ erreicht.

Beim Drehen wird zunächst nur die Drehrichtung den Schülern geläufig gemacht. Der Lehrer fordert die Schüler auf, sich auf das Befehlswort „dreht!“ soweit umzudrehen, dass die vordere Leibesseite dorthin gerichtet ist, wo sich im Augenblick die linke (rechte) Seite des Körpers befindet. Er bezeichnet dann dieses Drehen als Drehen nach links (rechts) oder kurzweg Links- (Rechts-) Drehen und kündigt an, dass er dasselbe fernerhin mit „links (rechts) — um!“ befehlen werde. Die Wahl der Drehrichtung wird er längere Zeit hindurch erleichtern, indem er mit ausgestrecktem Arme die Richtung, wohin zu drehen ist, anzeigt.

Später wird den Schülern gerathen, nach dem ersten Theile des Befehles (links oder rechts) den Kopf sogleich nach der bezeichneten Seite hinzuwenden.

Wenn das Verständnis für die Wahl der Drehrichtung allgemein erreicht ist, wird immer mehr auf die gleichzeitige Ausführung des Drehens geachtet und endlich auch das Drehen in einer bestimmten Form verlangt.

Die Drehung links (rechts) ist auf der linken (rechten) Ferse und auf der rechten (linken) Fußspitze auszuführen. Dabei gelangt man in eine Schrittstellung, aus welcher das der Drehung ungleichnamige Bein angeschlossen wird.

Diese Art des Drehens wird längere Zeit so geübt, dass zwei Taktzeiten benöthigt werden. Der Befehl lautet dann: links (rechts) — um! — zwei! Mit dem Aussprechen des Wortes „zwei“ wartet der Lehrer solange, bis er sich (durch einen Blick!) von der Richtigkeit der Ausführung bei allen Schülern überzeugt hat.

Die geordnete Fortbewegung der Reihe wird zuerst bei Flankenstellung derselben durch Gehen seitwärts und mit einer vorher bestimmten Schrittzahl geübt. Die Achtsamkeit der Schüler wird zunächst nur für die angegebene Schrittzahl, dann für gleichzeitiges Beginnen und gleichzeitiges Beenden, später auch für gleiche Schrittlänge in Anspruch genommen.

Ebenso wird das Gehen vorwärts, und zwar aus der Stirnstellung der Reihe, mit einer vorher bestimmten Schrittzahl zur Übung gebracht.

Länger dauerndes, bis zum Haltbefehl fortzusetzendes Gehen wird in der Flankenstellung als „Gehen vorwärts" befohlen. Dabei wird in erster Linie darnach gestrebt, dass das Haltmachen gleichzeitig erfolgt und keinesfalls ein weiteres Nachrücken stattfindet, wenn etwa der Abstand zu groß geworden wäre.

Um das fortgesetzte Gehen als Taktgehen zu erreichen, wäre das Gehen an Ort zu üben und dieses mit dem Gehen von Ort je nach einer bestimmten Schrittzahl in Wechsel zu bringen.

Als Mittel für das Einhalten des Taktes dient das Zählen des Lehrers, das halblaute Mitzählen der Schüler, der Händeklapp und (jedoch nur beim Knabenturnen) das Betonen eines bestimmten Trittes.

Das Schritthalten, hauptsächlich von dem richtigen Beginn des Gehens abhängig, wird Sache besonderer Übung sein müssen, aber erst sobald das Takthalten gelungen ist.

Bei Einübung des Taktgehens im Turnsaale wird in der ersten Zeit der Weg längs der Wände des Saales gewählt; die Reihe bewegt sich im Umzug links oder rechts. Nach einiger Übung im Takthalten kann die Aufmerksamkeit der Schüler in höherem Maße in Anspruch genommen werden durch den Wechsel der Ganglinien.

Es kann verwendet werden das Ziehen durch die Mitte, u. zw. über die Länge und über die Breite des Saales, der Gegenzug und der Winkelzug. Der Gegenzug wird längs der Reihe ausgeführt, kann auch im selben Sinne wiederholt werden als doppelter Gegenzug und fortgesetzt mit Wechsel der Richtung dargestellt werden. Letztere Form führt zum Gehen in einer Schlangenlinie, die sich entweder über die ganze Länge oder über die Breite des Saales ausdehnt.

Dieses Ziehen auf verschiedenen Ganglinien soll nicht für sich allein geübt werden, sondern wird am besten verwendet bei der Einübung des Taktgehens, beim Gehen in Verbindung mit Armthätigkeiten, bei Übung bereits bekannter Gang- und Schrittarten und nach erhitzenden Übungen und Spielen, um die Schüler durch Gehen zur inneren Ruhe und Abkühlung zu bringen, dabei aber ihre Aufmerksamkeit wach zu erhalten.

Die beim Ziehen auf verschiedenen Ganglinien erreichte Gewöhnung, einem Führer zu folgen, wird fernerhin verwendet zur Bildung und Auflösung eines Reihenkörpers (aus der Linie zur Säule und aus der Säule zur Linie). Es wird die vorhandene Reihe zunächst in zwei gleiche Reihen getheilt und das Ziehen der zweiten

Reihe an die linke oder rechte Seite der ersten Reihe befohlen. Dadurch entsteht ein aus Paaren (Rotten) bestehender Reihenkörper, der in ähnlicher Weise wieder aufgelöst und an verschiedenen Stellen des Saales gebildet werden kann, der sich als Reihenkörper auf verschiedenen Ganglinien fortbewegen, die Ganglinien wechseln kann. Dabei kann frühzeitig auch an das Gehen in ungleichen Richtungen gewöhnt werden.

Am einfachsten geschieht dies nach einem Ziehen der Paare durch die Mitte mit darauffolgendem Gehen im Umzug rechts und links, so dass sich die die Paare bildenden Einzelnen abwechselnd trennen und wieder vereinigen (Fig. 7).

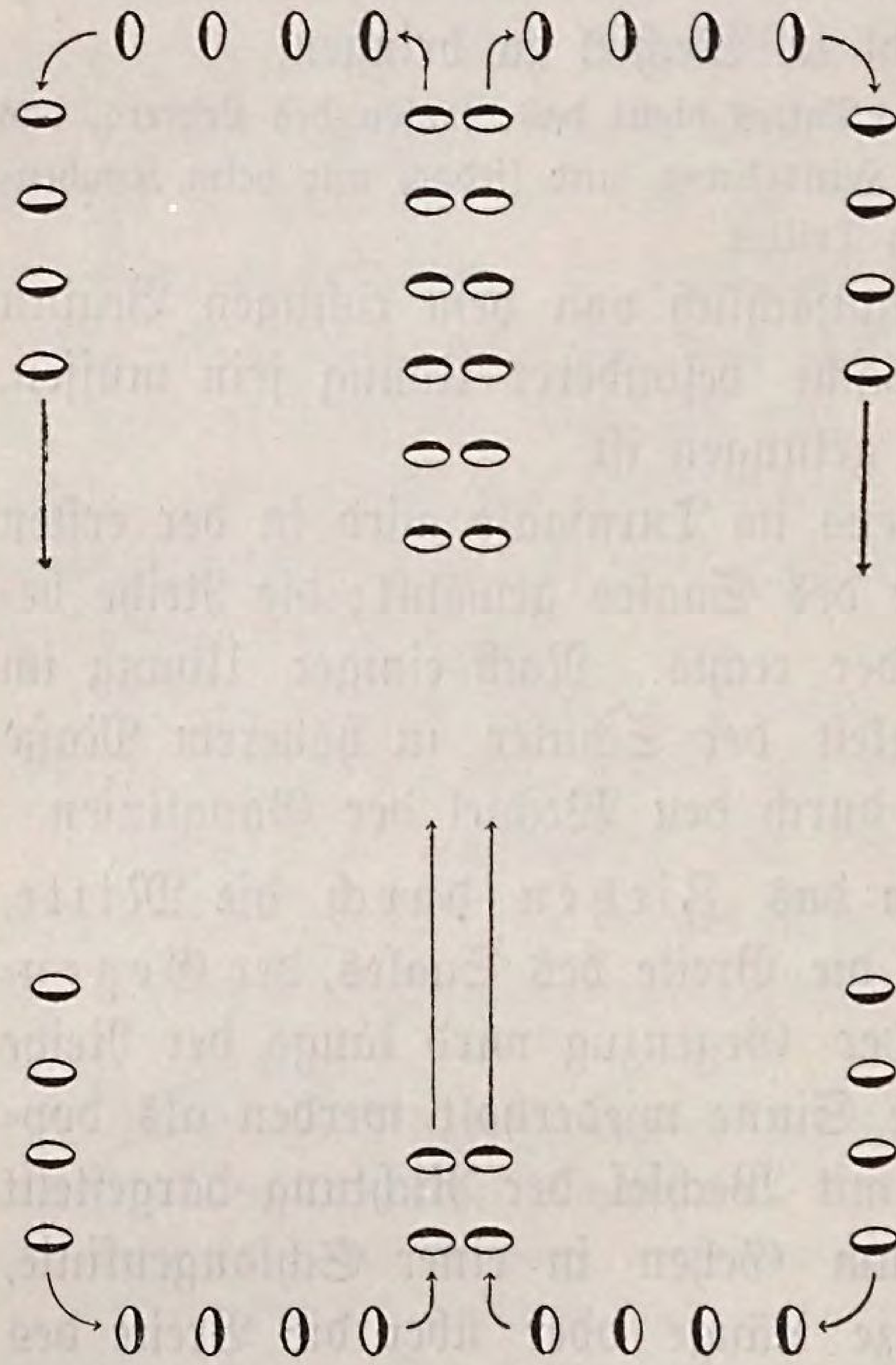


Fig. 7.

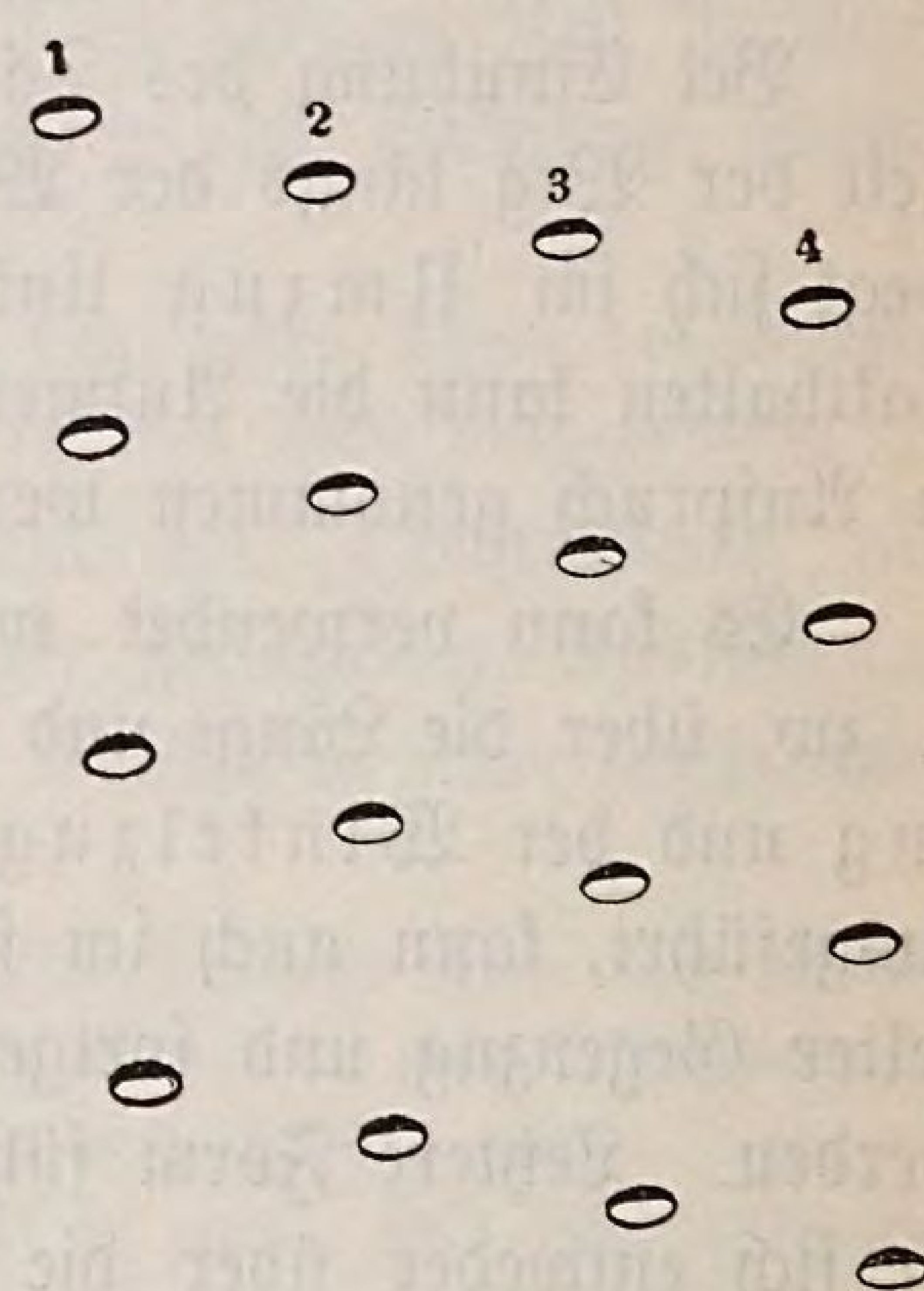


Fig. 8.

Durch Nebenziehen und Abziehen der Reihen wären auch drei- und viergliedrige Reihenkörper zu bilden und wieder aufzulösen.

Das Gehen seitwärts, später auch vorwärts, je mit einer begrenzten Schrittzahl, läßt sich sogleich zur Erreichung offener Aufstellungen verwenden, ohne dass Reihungen vorgekommen sind.

Nachdem die Schüler zu Vieren abgezählt wurden, werden den in Flanke stehenden aufeinanderfolgend nachstehende Befehle gegeben: Die ersten zwei Schritte links (rechts) seitwärts — marsch!

Die ersten und zweiten zwei Schritte links (rechts) seitwärts — marsch!

Die ersten, zweiten und dritten zwei Schritte links (rechts) seitwärts — marsch!

Dadurch wird eine Staffelaufstellung (Fig. 8) erlangt, in welcher für alle Freiübungsformen die größte Bewegungsfreiheit vorhanden ist. In ähnlicher Weise kann aus der Stirnstellung die Staffelaufstellung durch Gehen vorwärts erreicht werden.

Die Gegenbefehle, um wieder zur Aufstellung in einer Linie zu gelangen, sind nach dem früher gegebenen Beispiele leicht zu bilden.

Die geordnete Fortbewegung durch Laufen wird aus der Flankenstellung durch den Wechsel des Laufens und Gehens an und von Ort erzielt.

Auch dabei tritt die Forderung des Takthaltens und des Schritthaltens erst später hinzu. Die größte Schwierigkeit liegt darin, die Schüler an das Maßhalten beim Laufen zu gewöhnen. Es ist deshalb nicht gut, sie gleich anfangs längere Zeit ohne Unterbrechung laufen zu lassen. Zu empfehlen ist, je auf besonderen Befehl, folgende Wechsel des Laufens und Gehens anzuordnen: 1. Laufen an Ort und Gehen vorwärts, 2. Gehen an Ort und Laufen vorwärts, 3. Gehen vorwärts und Laufen vorwärts, 4. Laufen an Ort und Laufen vorwärts.

Wenn diese Formen gut und sicher eingeübt wurden, so dass die Schüler dabei gelernt haben, dem gegebenen Befehle genau Folge zu leisten, so hat es damit der Lehrer in der Gewalt, später, wenn bereits längere Zeit gelaufen werden soll, sogleich an das Maßhalten zu erinnern, indem er auf eine dieser Formen zurückgreift.

2. Freiübungen.

Die einfachsten Freiübungen, welche neben der körperlichen Beschäftigung der Schüler gleichzeitig dazu dienen, um die Begriffe vorwärts, seitwärts, rückwärts, rechts und links geläufig zu machen, sind selbst in geschlossenen Aufstellungen, u. zw. theils in der Stirn-, theils in der Flankenlinie möglich. Es ist daher durchaus nicht nöthig, den Beginn der Freiübungen von einer gewissen Ordnungsfertigkeit abhängig zu machen. Da Ordnungsübungen vorwiegend die Aufmerksamkeit, nicht aber den Körper in Anspruch nehmen, so sollten sie immer nur kurze Zeit dauern und mit Freiübungen in Wechsel gebracht werden.

Die Freiübungen selbst sollen möglichst eine allseitige Bethätigung zulassen, indem Armthätigkeiten mit Beinthätigkeiten, später auch mit Rumpfthätigkeiten wechseln oder indem den Übungen im Stehen solche im Hüpfen folgen.

Zu beginnen wäre mit dem Schreiten, da dieses für die geordnete Fortbewegung und für das Öffnen wichtig ist. Dem Schreiten würden sich die Armthätigkeiten, die übrigen Beinthätigkeiten und das Rumpfbeugen anschließen.

Das Schreiten erfolgt, je auf Schrittlänge, seitwärts, vorwärts und rückwärts, so daß in der Schrittstellung die Körperlast auf beide Beine gleichmäßig vertheilt ist. Es wird zunächst einseitig, d. h. mehrmals nur links oder rechts, später erst links und rechts im Wechsel geübt; dieser Wechsel verlangt nämlich nicht nur größere Aufmerksamkeit, sondern ist eine Erschwerung der Aufgabe durch die Nöthigung, die Last von einem Bein auf das andere zu übertragen.

Das Schreiten und Schließen kann zur Bewegung von Ort verwendet werden, wenn dem Ausschreiten des einen das Schließen des anderen Beines folgt. Am günstigsten sind diese Formen für die Bewegung seitwärts in einer Richtung oder mit Wechsel der Richtung zu verwenden.

Als einfache Armthätigkeiten sind zu nennen: Das Armheben, Dauerhebhalten der Arme, der Wechsel von Armhebhalten (auch Armschwingen), das Armdrehen, das Armstoßen, das Armschnellen, das Handbeugen.

Das Armheben soll in der Regel nur beidarmig verlangt werden, und zwar vorwärts bis wagrecht, kurzweg Vorheben genannt, seitwärts bis wagrecht, kurzweg Seitheben, ferner als Vorhochheben, kurzweg Hochheben zu nennen, endlich als Seithochheben.

Anfangs wird die Drehhalte der Arme unberücksichtigt gelassen und hauptsächlich darauf gesehen, daß in Richtung und Maß nicht gefehlt werde, und daß die Ausführung nach und nach auch taktmäßig erfolge.

Das Armheben wird wiederholt in gleicher Richtung und mit gleichem Maße des Hebens angeordnet, es kann aber auch aufeinanderfolgend bei gleichem Maß die Richtung oder bei gleicher Richtung das Maß des Hebens gewechselt werden. Beispiel: Je einmal Vorheben und Senken und je einmal Seitheben und Senken, oder: je einmal Vorheben und Senken und je einmal Hochheben und Senken.

Das Armstoßen wird beidarmig vorwärts, aufwärts, abwärts und seitwärts geübt.

Länger dauernde Hebhalten werden vorbereitet durch ein- oder mehrmaligen Wechsel von Hebhalten vor dem Senken der Arme, z. B.: Vorheben, Seitheben und Senken; Vorheben, Hochheben, Seitsenken (bis wagrecht) und Senken; Vorstoßen, Hochheben, Vorsenken und Armbeugen zum Stoß; u. s. w.

Diesen Formen schließen sich zunächst Hebhalten der Arme an, welche eine nach Taktzeiten bestimmte Dauer haben, dann der fortgesetzte Wechsel von Hebhalten, ferner andere Armthätigkeiten in Hebhalten, nämlich das Armdrehen, Armschnellen und Handbeugen. Die zuletzt genannten Thätigkeiten werden nur in Vor- oder Seithebhalte der Arme ausgeführt.

Das Armdrehen wird beidarmig erst in der Vorhebhalte, dann in der Seithebhalte und je mit halben Drehungen der Arme verlangt, in der Vorhebhalte aus Speich- zu Elldrehhalte und aus Rist- zu Kammdrehhalte, in der Seithebhalte aus Rist- zu Kammhalte*) und aus Speich- zu Ellhalte.

---

*) Kammhalte, abgekürzt aus Kammdrehhalte, dürfte zulässig sein; Kammhaltung ist sprachlich kaum zu rechtfertigen.

Das Armschnellen ist, ebenfalls nur beidarmig, in der Seithebhalte, u. zw. bei Kammdrehhalte, ferner in der Vorhebhalte bei Speich- oder Kammhalte der Arme zu üben. Dabei kann die Hand zur Faust geballt oder geöffnet sein.

Das Handbeugen wird beidarmig in der Vorhebhalte, u. zw. bei Risthalte der Arme nach oben und unten, bei Speichhalte nach außen und innen, ferner in der Seithebhalte, und zwar bei Risthalte der Arme nach oben und unten, bei Speichhalte nach vorne und hinten geübt. Die Hand kann zur Faust geballt oder geöffnet sein.

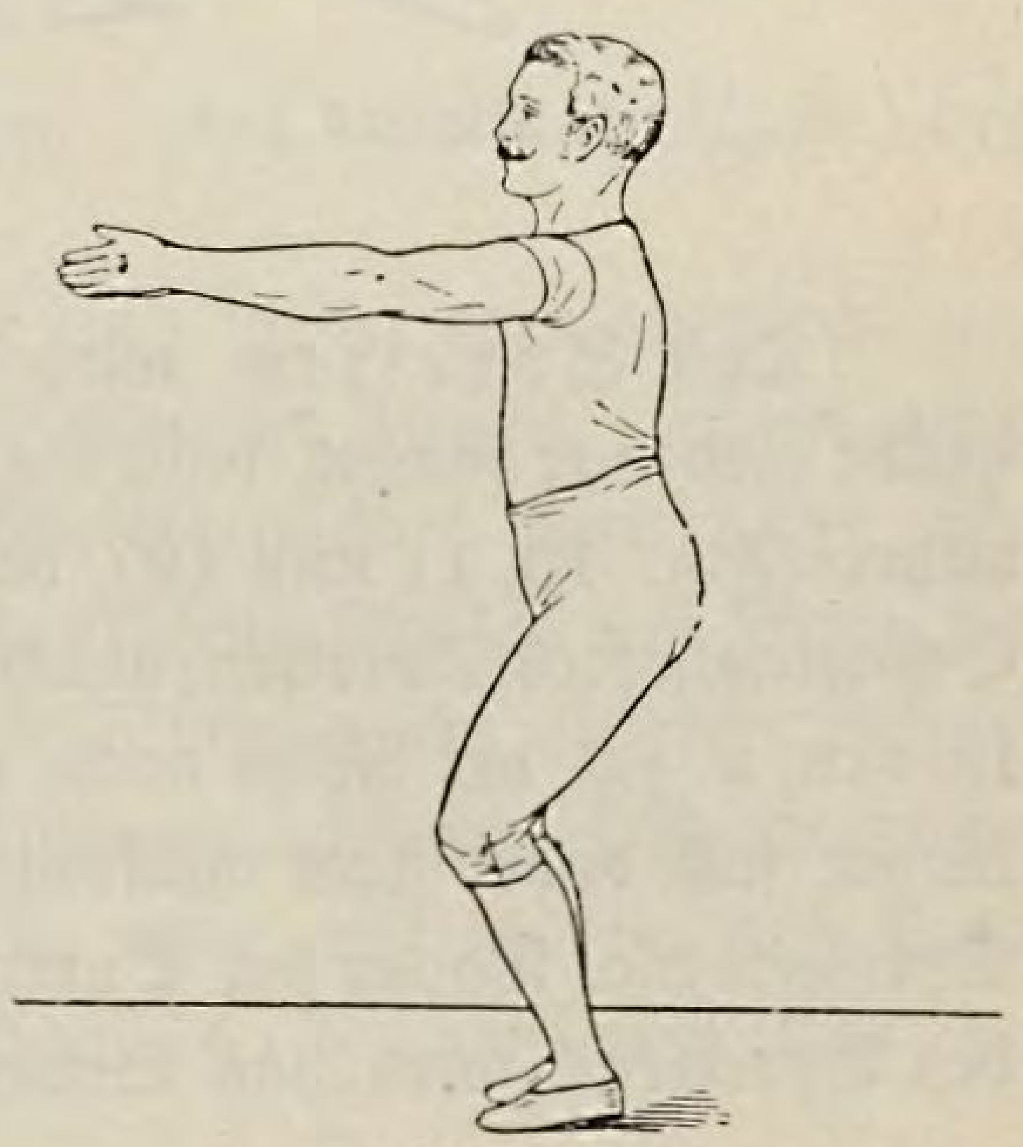
Außer den eben genannten Thätigkeiten, welche bei Dauerhebhalte der Arme ausgeführt werden, ist noch das Armschwingen als Senkelschwingen zu üben. Hierher gehören folgende Formen: a) aus der Vorhebhalte das Rück- und Vorschwingen, b) aus der Seithebhalte das Seitschwingen der Arme mit Kreuzen vor dem Leibe. Dem Armschwingen können auch andere, bereits bekannte Armthätigkeiten vorhergehen oder nachfolgen, u. zw. Wechsel von Hebhalten, Armstoßen oder Armschnellen.

Hebhalten der Arme sind späterhin auch während der Ausführung von Beinthätigkeiten zu verwenden.

Von Beinthätigkeiten sind außer dem bereits genannten Schreiten folgende zu berücksichtigen: das Fußstrecken zum Zehenstand (eigentlich Ballenstand), das Fußbeugen zum Fersenstand, das Kniebeugen, das Spreizen, das Knieheben und das Fersheben.

Das Fußstrecken wird nur beidbeinig, anfangs mit rasch nachfolgendem Beugen und mit hörbarem Niederstellen der Fersen (mit Fersenklappen) verlangt. Dabei tritt nach je einmaligem Strecken und Beugen eine kurze Unterbrechung ein. Dieser Form schließt sich das Fußwippen an, welches in fortgesetztem, ununterbrochenem Strecken und Beugen besteht, so dass die Annäherung der Fersen an den Boden nur ganz flüchtig ist. Auch dabei kann Fersenklappen ausgeführt werden. Eine sehr ausgiebige Bewegung ist das Fußwippen bei dauerndem Zehenstand, bei welchem die Berührung des Bodens mit den Fersen gänzlich vermieden wird.

Das Fußbeugen zum Fersenstand verdient allein nicht häufig geübt zu werden, wohl aber kann es im Wechsel mit dem Fußstrecken zum Zehenstand und besonders mit abwechselndem Fersen- und Fußklappen Verwendung finden.


Fig. 9.

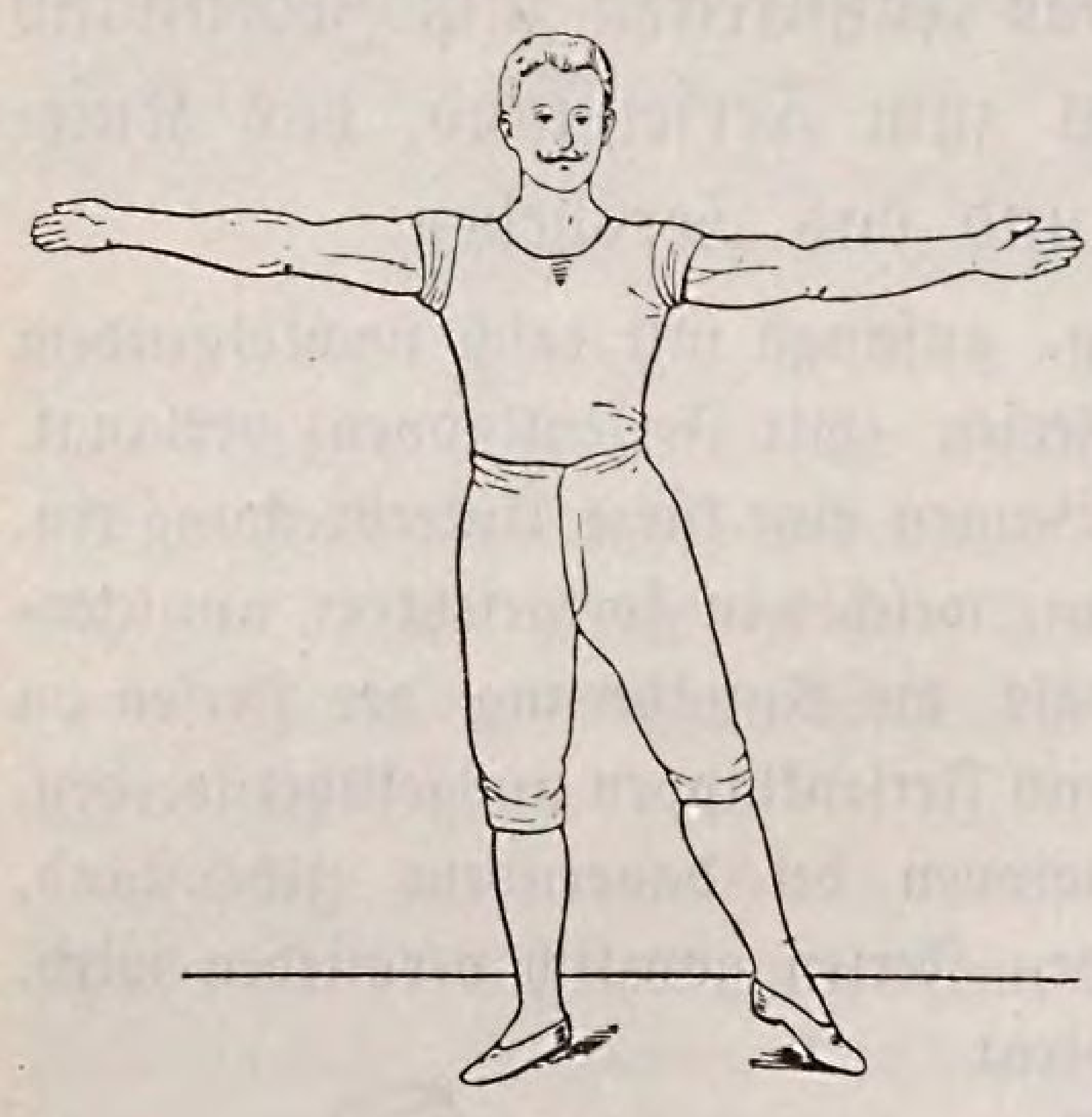
Bei der Ausführung der genannten Fußthätigkeiten können die Hände auf die Hüften gestützt sein oder die Arme sich in einer Hebhalte befinden.

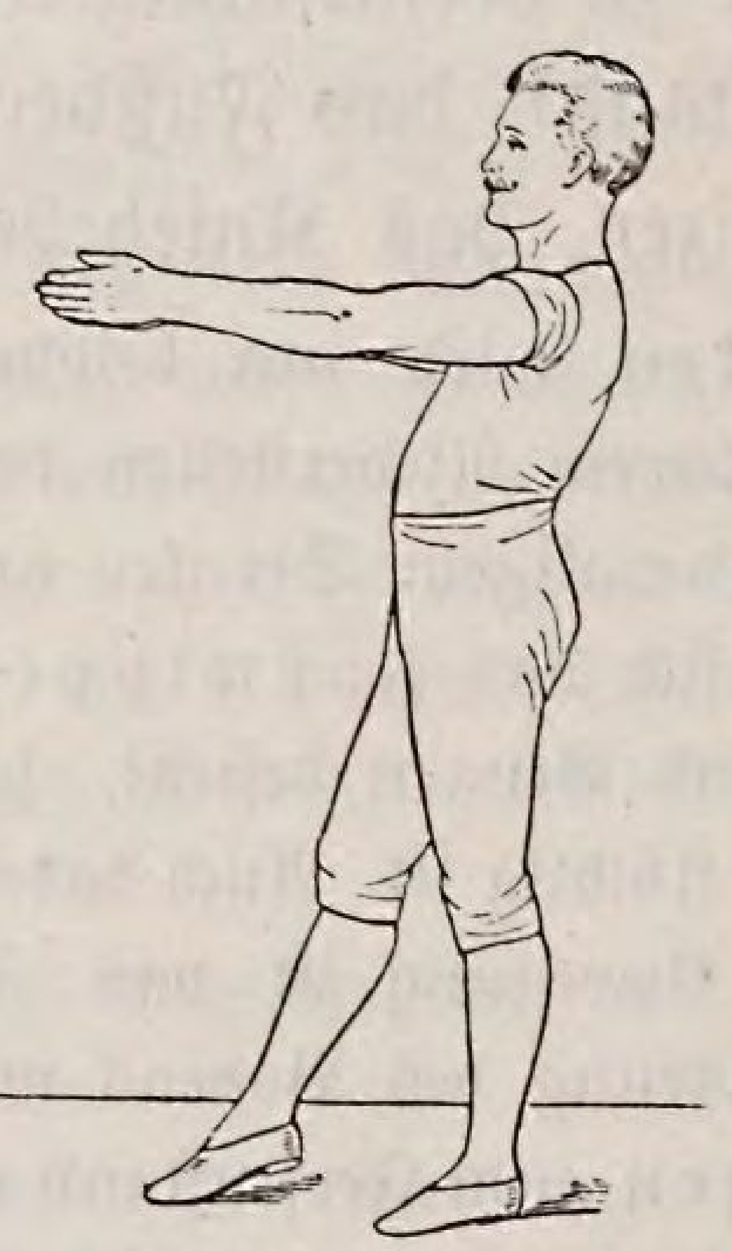
Das Kniebeugen wird zuerst im Stand auf ganzer Sohle bei vollkommen aufrechtem Oberkörper verlangt (Fig. 9). Frühzeitig soll zugleich mit dem Kniebeugen das Vorheben der Arme verbunden werden, weil dadurch zur aufrechten Haltung des Oberkörpers genöthigt wird. Später wird mit dem (mäßigen) Kniebeugen das Erheben zum Zehenstand in Verbindung gebracht. Es ist dabei besonders darauf

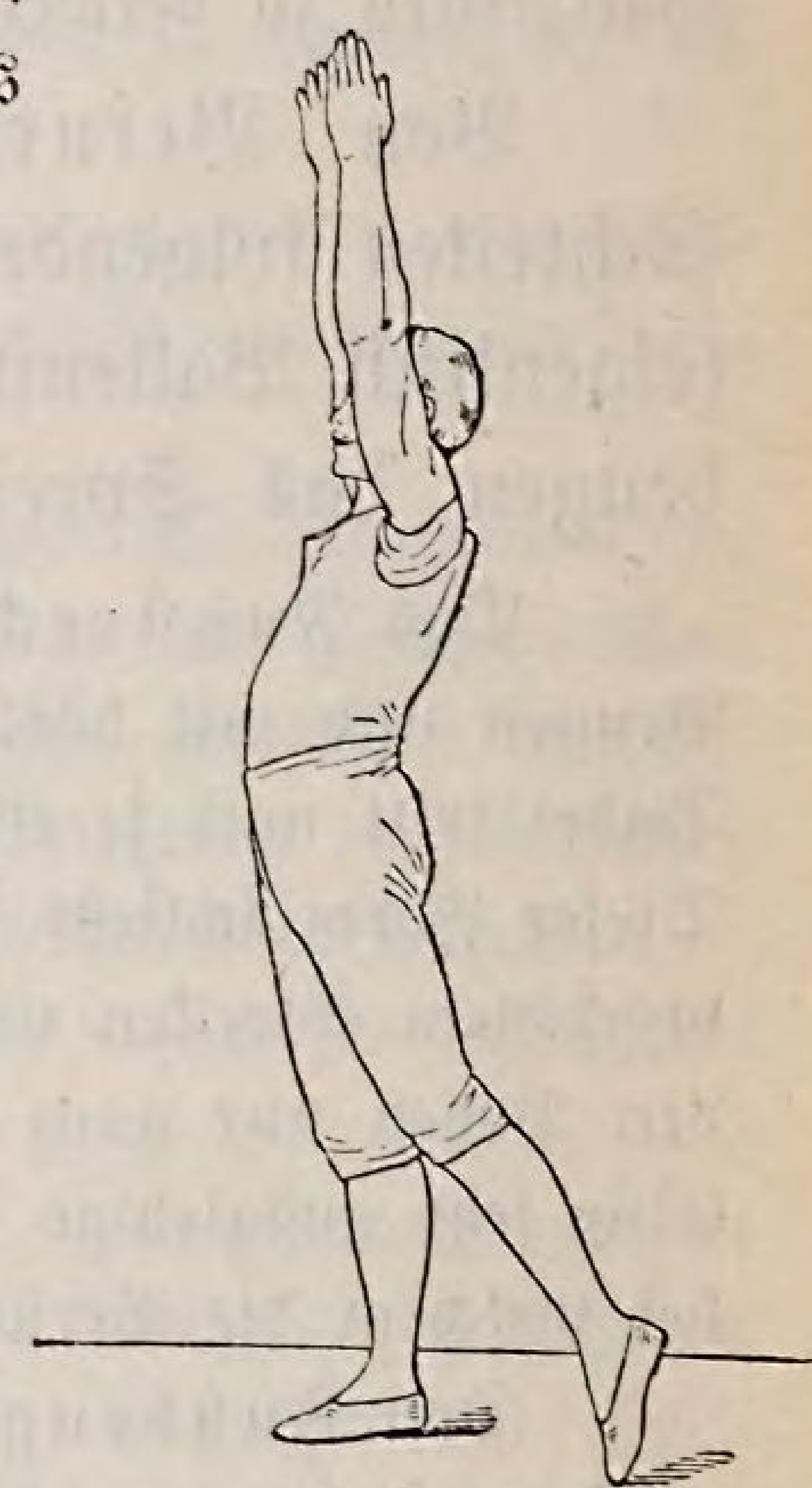
zu achten, daſs der Beinschluſs nicht aufgegeben werde. Bei Knaben wird allmählich zu stärkerem Kniebeugen (im Zehenstand) aufgemuntert, indem eine Zeit lang das Maß des Beugens frei gegeben, dabei aber die Bedingung gestellt wird, daſs das Gleichgewicht und die aufrechte Haltung nicht verloren gehen dürfen.

Das Hüpfen wird eingeleitet durch Kniewippen, ferner durch gleichzeitiges Knie- und Fußwippen. Zuerst wird, im Stand auf ganzer Sohle, ein ganz geringes Kniebeugen mit rasch nachfolgendem vollständigem Strecken verlangt, so daſs nach je einmaligem Kniewippen eine kurze Pause eintritt. Ebenso wird das gleichzeitige Knie- und Fußwippen geübt. Dazu kann Hüftstütz oder eine Hebhalte der Arme angeordnet werden.

Im Anschluſs an das Knie- und Fußwippen wird das Hüpfen je einmal auf besonderen, nach einer Pause wiederholten Befehl (hüpft!) verlangt, dann auch zwei-, drei- oder viermaliges Hüpfen. Mehrmaliges Hüpfen kann in Wechsel gebracht werden mit gleich lang dauerndem ruhigem Stehen oder mit Armheben, mit Wechsel von Hebhalten, mit Kniewippen, mit Kniebeugen u. dgl. Auf diese Weise wird es gelingen, allmählich zum Takthüpfen an Ort zu gelangen. Beim Hüpfen ist darauf Gewicht zu legen, daſs das Niederhüpfen möglichst geräuschlos erfolge.


Fig. 10.


Fig. 11.

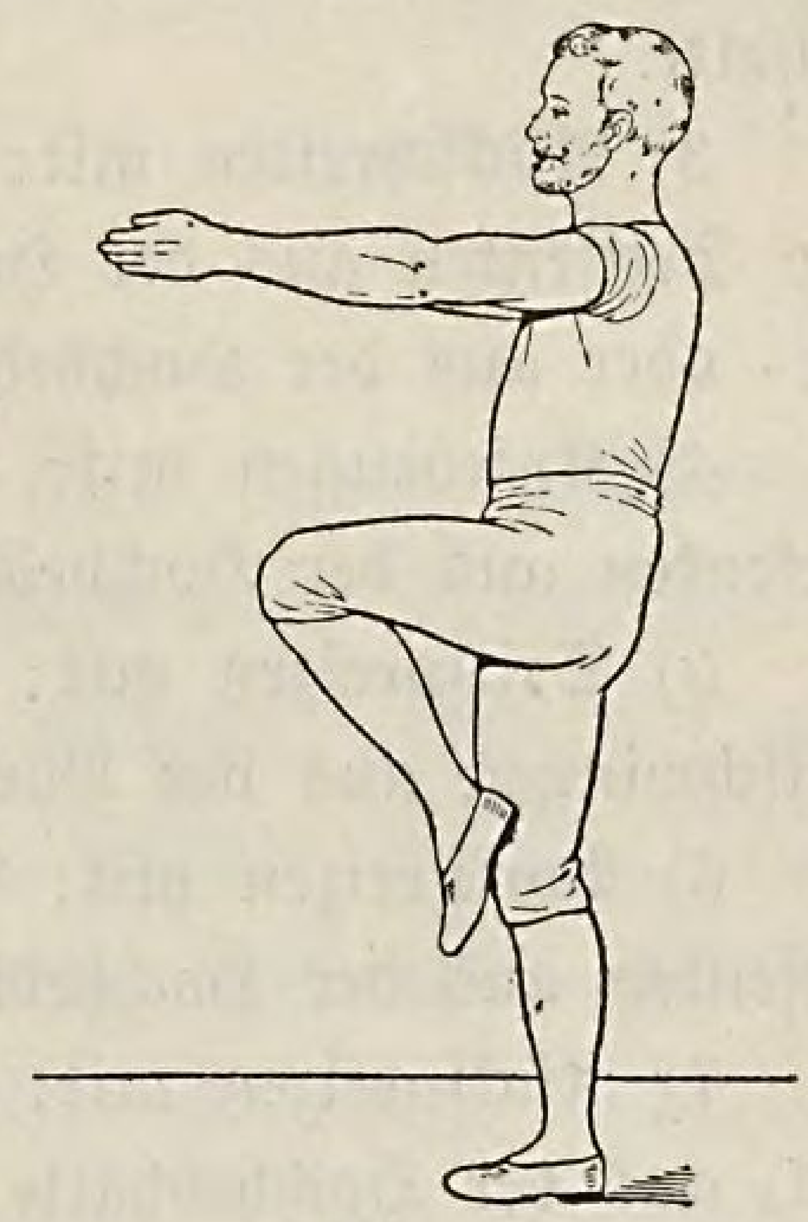

Fig. 12.

Das Spreizen wird erst seitwärts, dann vorwärts und zuletzt rückwärts geübt und nur soweit, daſs die Fußspitze des spreizenden Beines den Boden noch berührt (Fig. 10, 11 und 12), dann zu einer mäßigen und kurz dauernden Spreizhalte. Schwunghaftes Spreizen, welchem das Schließen sogleich folgt, wird nur beim Knabenturnen, u. zw. der Reihe nach: vorwärts, seitwärts und rückwärts verlangt; der Oberkörper soll dabei stets vollkommen aufrecht bleiben. Allmählich wird bei mäßigem Spreizen die Dauer der Spreizhalte verlängert. Durch Hebhalten der Arme während des Spreizens wird das Bewahren des Gleichgewichtes erleichtert.

Das Kniehebeu und das Fersheben wird bei Mädchen immer, bei Knaben anfangs zu geringem Maß und kurz dauerndem Stand auf einem Bein verlangt.

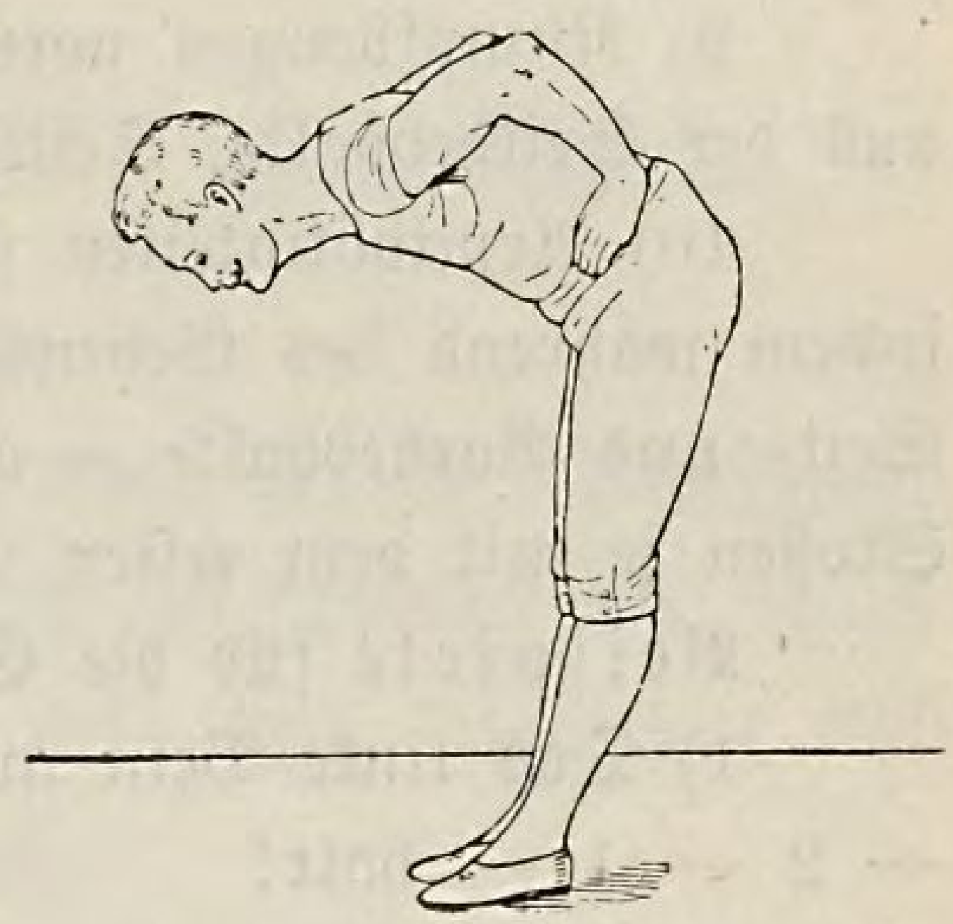
Bei größerer Sicherheit haben Knaben fernerhin das Knie= und Fersheben stets so hoch als möglich auszuführen. Das Fußgelenk ist bei beiden Thätigkeiten zugleich mit dem Abheben des Beines vom Boden vollständig zu strecken. Beim Knieheben ist ferner darauf zu sehen, dass das Bein im Kniegelenk so stark als möglich gebeugt werde (Fig. 13). Zur leichteren Erhaltung des Gleichgewichtes sind Hebhalten der Arme anzuordnen.

Spreizen, Knieheben und Fersheben erfahren eine Erschwerung durch die Anordnung, dass diese Thätigkeiten abwechselnd rechts und links ausgeführt werden sollen.


Fig. 13.

Das Rumpfbeugen ist zunächst nur vorwärts in der Schlussstellung und bei Hüftstütz der Arme zu üben. Knaben und Mädchen können das Rumpfbeugen, soweit es bei vollkommener Streckhalte der Beine möglich ist, ausführen (Fig. 14), doch sollen bei Rumpfthätigkeiten niemals heftige, schwunghafte Darstellungen verlangt werden.

Kopfbeugen, Kopfkreisen, Schulterheben und =senken, Vor= und Rückschultern, Hüftheben und =senken, Fingerbeugen und =strecken, Fingergrätschen und Fußdrehen zum Kantenstand sollen nicht zum Gegenstand besonderer Übung gemacht werden. Kopfdrehen kann in der ersten Zeit des Unterrichtes manchmal geübt werden; schwunghafte, ruckweise Ausführungen (der sogenannte „hörbare Ruck“) wären dabei zu vermeiden.


Fig. 14.

Bei allen Übungsformen im Stehen und Gehen und später im Hang und Stütz ist auf richtige Haltung des Kopfes, beziehungsweise der Schultern zu sehen, damit unschöne, unzweckmäßige Haltungen oder Mitthätigkeiten vermieden werden.

In der gleichzeitigen Thätigkeit der Arme und Beine oder der Arme und des Rumpfes kann in einzelnen Fällen eine Erleichterung liegen, indem durch passende Verbindungen entweder das Halten des Gleichgewichtes unterstützt oder indem, wie beim Rumpfbeugen vorwärts mit gleichzeitigem Senken der Arme aus der Hochhebhalte, durch die etwas schwunghaftere Ausführung ein tieferes Beugen ermöglicht wird. Andererseits stellen solche Verbindungen höhere Anforderungen an die Aufmerksamkeit und an die Kräfte, weshalb man erst später von ihnen Gebrauch machen kann und anfangs die Erleichterung in der Beschränkung des Maßes sucht.

Beispiele für Verbindung von Übungen:

1) Seitschreiten mit: gleichzeitigem Seitheben oder Seithochheben der Arme, Seitschwingen der Arme aus der Vorhebhalte, Hochheben aus der Seithebhalte oder

aus der Vorhebhalte, Armschnellen seitwärts oder Beugen der Arme zum Schnellen, Seit- oder Vorsenken der Arme (bis wagrecht) aus der Hochhebhalte, Stoßen vor- oder seitwärts.

2) Vorschreiten mit: Vorheben oder Vorhochheben der Arme, Vorschwingen oder Hochheben aus der Seithebhalte, Rückschwingen aus der Vorhebhalte, Seitschwingen aus der Vorhebhalte, Vorstoßen, Vor- oder Seitsenken aus der Hochhebhalte.

3) Rückschreiten mit: Vorheben, Vorhochheben oder Seitheben der Arme, Vor- oder Seitsenken aus der Hochhebhalte, Stoßen aufwärts, Rückschwingen aus der Vor- oder aus der Hochhebhalte.

4) Kniebeugen mit: Vorheben der Arme, Vorschwingen aus der Seithebhalte, Vorsenken aus der Hochhebhalte, Vorstoßen.

5) Seitspreizen mit: Seitheben der Arme, Hochheben aus der Seithebhalte, Seitschwingen aus der Vorhebhalte.

6) Vorspreizen mit: Vorheben der Arme, Hochheben aus der Vorhebhalte, Vorsenken aus der Hochhebhalte, Vorschwingen aus der Seithebhalte.

7) Rückspreizen mit: Vor- oder Hochheben der Arme, Vorsenken (bis wagrecht) aus der Hochhebhalte.

8) Knieheben oder Fersheben mit: Vorheben der Arme, Seitschwingen aus der Vorhebhalte.

9) Rumpfbeugen vorwärts mit: Senken der Arme aus der Hochhebhalte oder aus der Seithebhalte, Seitheben der Arme.

10) Armthätigkeiten sind auch mit dem Gehen in Verbindung zu bringen, indem während des Gehens Hebhalten von verschiedener Dauer — besonders die Seit- und Vorhebhalte — oder der Wechsel von Hebhalten, das Armschnellen oder Stoßen je mit dem ersten von vier oder zwei Tritten verlangt werden.

Beispiele für die Ertheilung der Befehle bei Freiübungen:

1) Das linke Bein auf Schrittlänge seitwärts stellen — stellt! — 2 — 1 — 2 — 1 — halt!

2) Abwechselnd das linke und rechte Bein auf Schrittlänge seitwärts stellen, zuerst links — stellt! — 2 — rechts — 2 — links — 2 — rechts — 4 — 1 — 2 — 3 — 4 — 1 — 2 — 3 und halt!

3) Beide Arme Vorheben — hebt! Daraus Hochheben — hebt! Seitwärts bis wagrecht — senkt! Arme — ab! Und ebenso fortgesetzt, erst vor — hebt! — hoch — seit — ab — 1 — 2 — 3 — 4 — 1 — 2 — 3 — halt!

4) Arme zum Stoßen vorwärts — beugt! (oder an!) Mit beiden Armen Vorstoßen — stoßt! — 2 — 1 — 2 — 1 — halt! Arme — ab!

5) Beide Arme Vorheben — Daumen oben — hebt! Kleine Finger nach ben — dreht! und wieder zurück — dreht! und fortgesetzt — dreht! — 2 — 1 2 — 1 — halt! Arme — ab!

6) Im Stand auf der ganzen Sohle Kniebeugen, mäßig (Oberkörper dabei aufrecht) — beugt! — 2 — 1 — 2 — 1 — halt!

7) Zweimal hüpfen an Ort — hüpft! Beide Arme vorheben — hebt! — senkt! Fortgesetzt zweimal hüpfen, einmal Armheben und senken — hüpft! — hüpft! — hebt! — senkt! — 1 — 2 — 3 — 4 — 1 — 2 — 3 und halt!

8) Hände auf die Hüften — stützt! Rumpfbeugen vorwärts — beugt! *) — streckt! — eins — zwei — eins — halt!

9) Beide Arme Seitheben — hebt! Vorspreizen links — spreizt! — 2 — 1 — 2 — 1 — halt! Mit dem Vorspreizen links zugleich immer beide Arme Vorschwingen — spreizt! — 2 — 1 — 2 — 1 — halt! Arme — ab!

10) Beide Arme hochheben — hebt! Rumpfbeugen vorwärts mit gleichzeitigem Senken der Arme (bis in die Nähe der Beine) — beugt! und mit Hochheben der Arme — streckt! fortgesetzt — beugt! — 2 — 1 — 2 — 1 — halt! Arme — ab!

3. Spiele.

Ringelreigen. Des Königs Töchterlein. Der lustige Springer. Der Herr von Ninive. Der Gänsedieb. Die Raubbiene. Ringschlagen (Guten Morgen Herr Fischer). Katze und Maus. Gärtner und Fuchs. Jäger und Hühnchen. Adam hatte sieben Söhne. Die Wassermühle. Der Bauer. Liebe Schwester tanz' mit mir. Kleider waschen. Verwechseln der Plätze. Wie gefällt dir dein Nachbar. Haschen (Zeck). Blinde Kuh. Wer ist schneller. Der Plumpsack geht um.

Übungsstoff für das III. und IV. Schuljahr.

1. Ordnungsübungen.

Das Drehen im Stehen mit dem Maße einer Viertel-Drehung, welches bisher stets zwei Taktzeiten in Anspruch genommen hat, kann nun schon so verlangt werden, dass zugleich mit dem Beenden der Drehung die Schlussstellung eingenommen wird.

Der Befehl lautet dann: links (rechts) — um!

Die halbe Drehung wird durch zwei, rasch nach einander befohlene Viertel-Drehungen zur Anschauung gebracht. Auch können zwei solche Viertel-Drehungen in ununterbrochener Folge zur Ausführung aufgegeben werden, wozu etwa der Befehl ertheilt werden kann: aufeinanderfolgend zweimal links (rechts) drehen — dreht! — zwei! Im Anschluss daran wird verlangt, dass der Stellungswechsel aus einer Aufstellung in die entgegengesetzte nicht durch zwei Viertel-Drehungen, sondern durch eine einzige Drehung erreicht werden soll, u. zw. auf den Befehl: linksum (rechtsum) — kehrt! Wenn nöthig, kann auch bei der halben Drehung die Ausführung zunächst in zwei

*) Die Befehlsworte (Zahlen) sind beim Rumpfbeugen anders als gewöhnlich — ein wenig gedehnt — auszusprechen.

Taktzeiten angeordnet werden, so dass erst auf die Zahl zwei das Schließen der Beine erfolgt. Der Befehl wäre dann: linksum (rechtsum) — kehrt! — zwei!

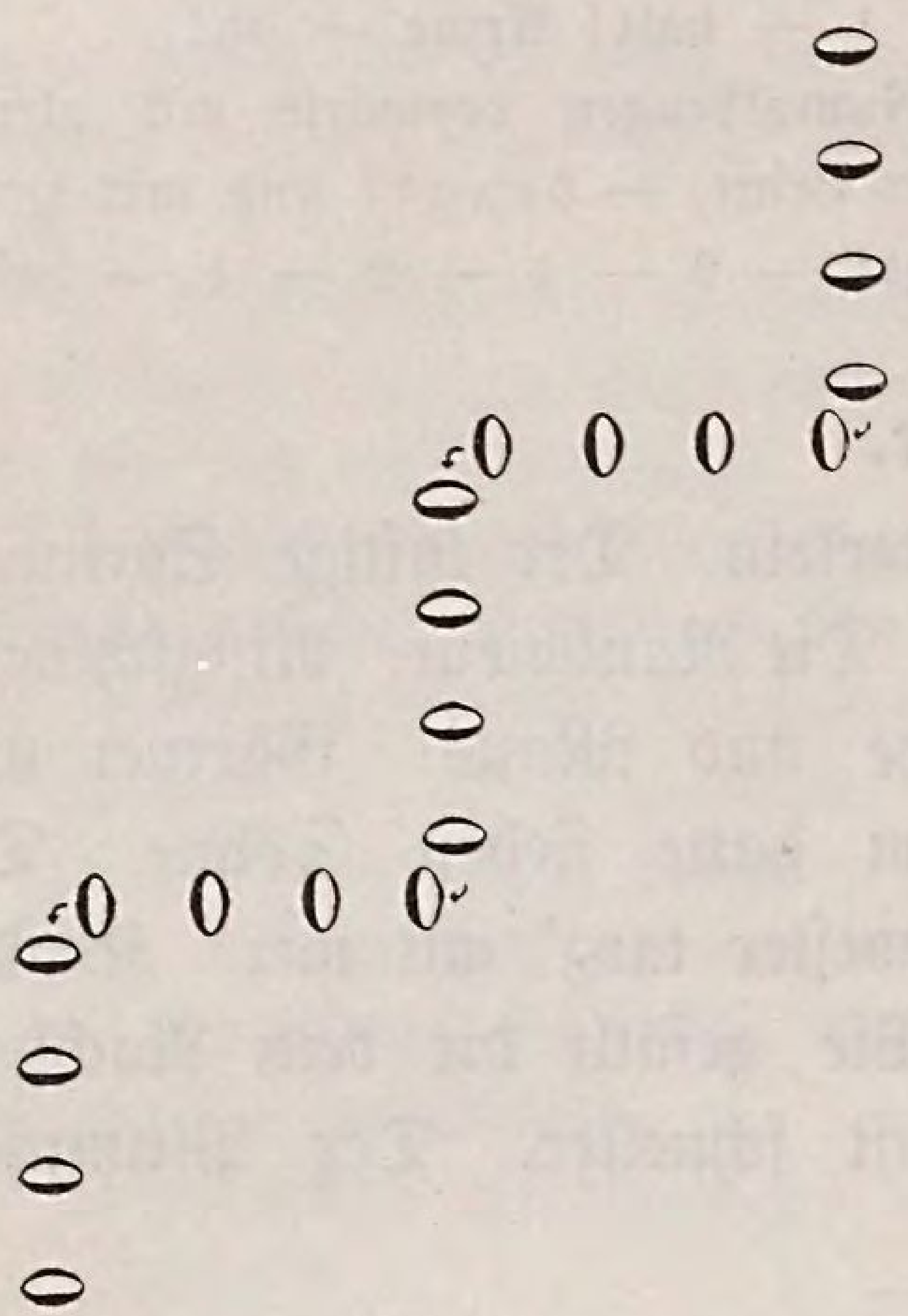


Fig. 15.

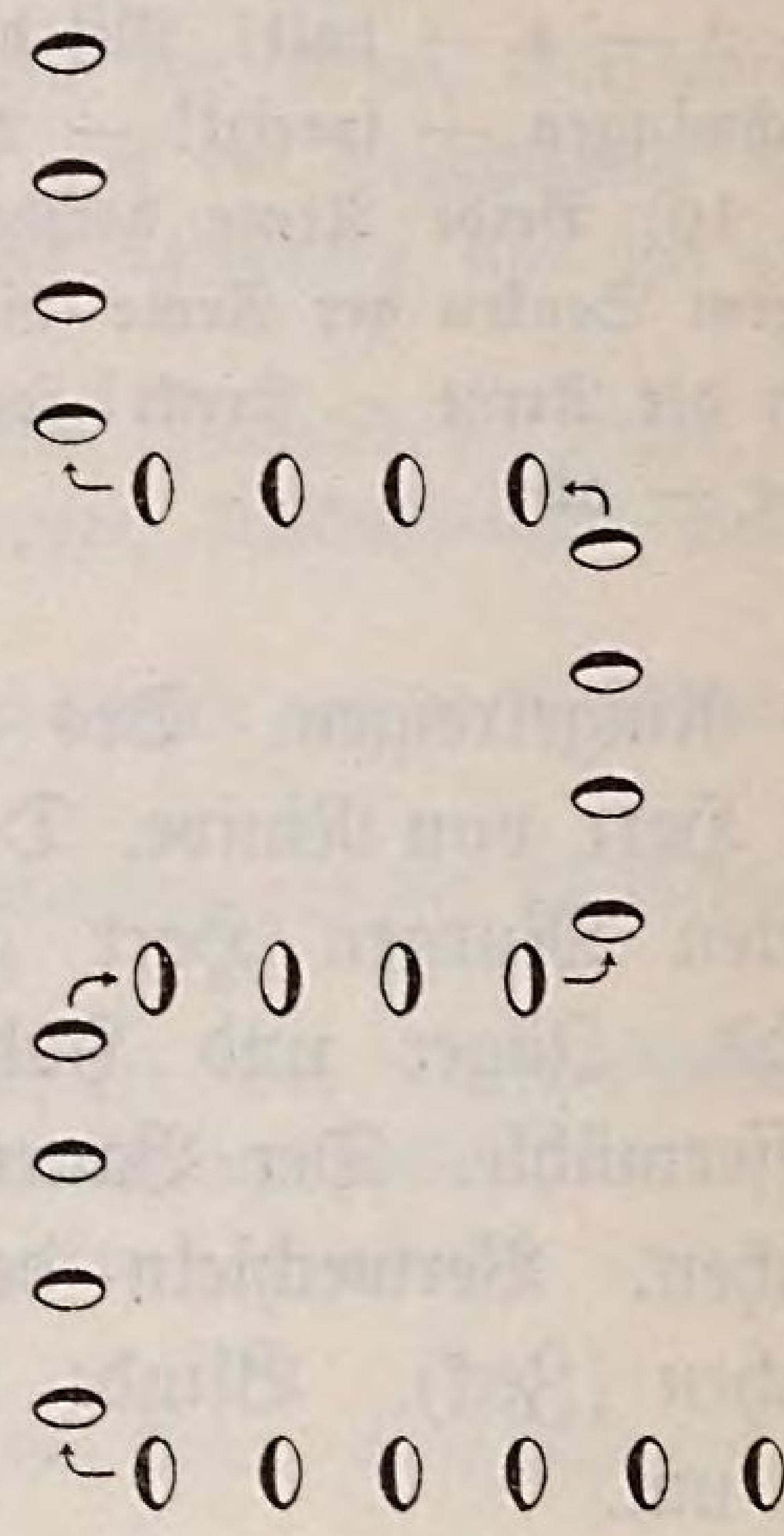


Fig. 16.

Die geordnete Fortbewegung in der Flankenstellung auf verschiedenen bereits bekannten Ganglinien ist unter Beachtung des Takt- und Schritthaltens mit Gehen und auch mit Laufen zu üben. Während bisher bei der Fortbewegung im Winkelzug, Gegenzug oder mit Ziehen durch die Mitte meist der Weg über die ganze Länge oder Breite des Saales gewählt wurde, wird durch den rascheren Wechsel der Befehle die Aufmerksamkeit aller mehr in Anspruch genommen, indem, wenn sich die Reihe auf mehrfach zusammengesetzten Linien zu bewegen hat, jeder einzelne darauf achten muss, dass er genau an derselben Stelle die Drehung ausführt, an welcher der Führer gedreht hat.

Folgende Formen, welche durch den Wechsel von Winkelzügen oder von Winkel- und Gegenzügen entstehen, können verwendet werden:

a) Je ein Winkelzug rechts im Wechsel mit einem Winkelzug links (Fig. 15).

b) Je zwei Winkelzüge rechts im Wechsel mit zwei Winkelzügen links (Fig. 16).

c) Je ein Gegenzug links im Wechsel mit zwei Winkelzügen rechts (Fig. 17).

d) Je ein Winkelzug links im Wechsel mit je zwei Winkelzügen rechts (Fig. 18).

Bei allen diesen Formen wird zunächst der Lehrer die Befehle zur rechten Zeit ertheilen, später kann auch versucht werden, diese Wechsel je nach einer bestimmten Schrittzahl — etwa nach jedem achten Schritte — darstellen zu lassen. Dies empfiehlt sich besonders bei dem zuletzt genannten Beispiele, wenn die Eintheilung so getroffen wurde, dass eine in sich geschlossene Linie entsteht.

Neu kommt hinzu das Gehen und Laufen im Kreis und zum Kreis, zur Schnecke und im Schrägzug.

Für das Ziehen im Kreis wird zunächst der Kreis in der vom Spiele her bereits bekannten Weise gebildet, indem bei Stirnstellung aller eine Verbindung der Arme durch Händefassen angeordnet, die Mitte der Reihe als fest angenommen und durch Vereinigung des letzten mit dem ersten die gewünschte Aufstellung erlangt wird. Die Bildung eines möglichst tadellosen Kreises sollen die Schüler rasch, und zwar auch ohne Händefassen, zustande bringen.

Nach Herstellung der für das Gehen noth=wendigen Abstände (einen Schritt rückwärts — marsch!) und nach einer Viertel=Drehung wird das Gehen im Kreis befohlen. Dabei lernen die Schüler gleichzeitig während des Gehens den anfangs vorhandenen Abstand von einer Schrittlänge dauernd erhalten.

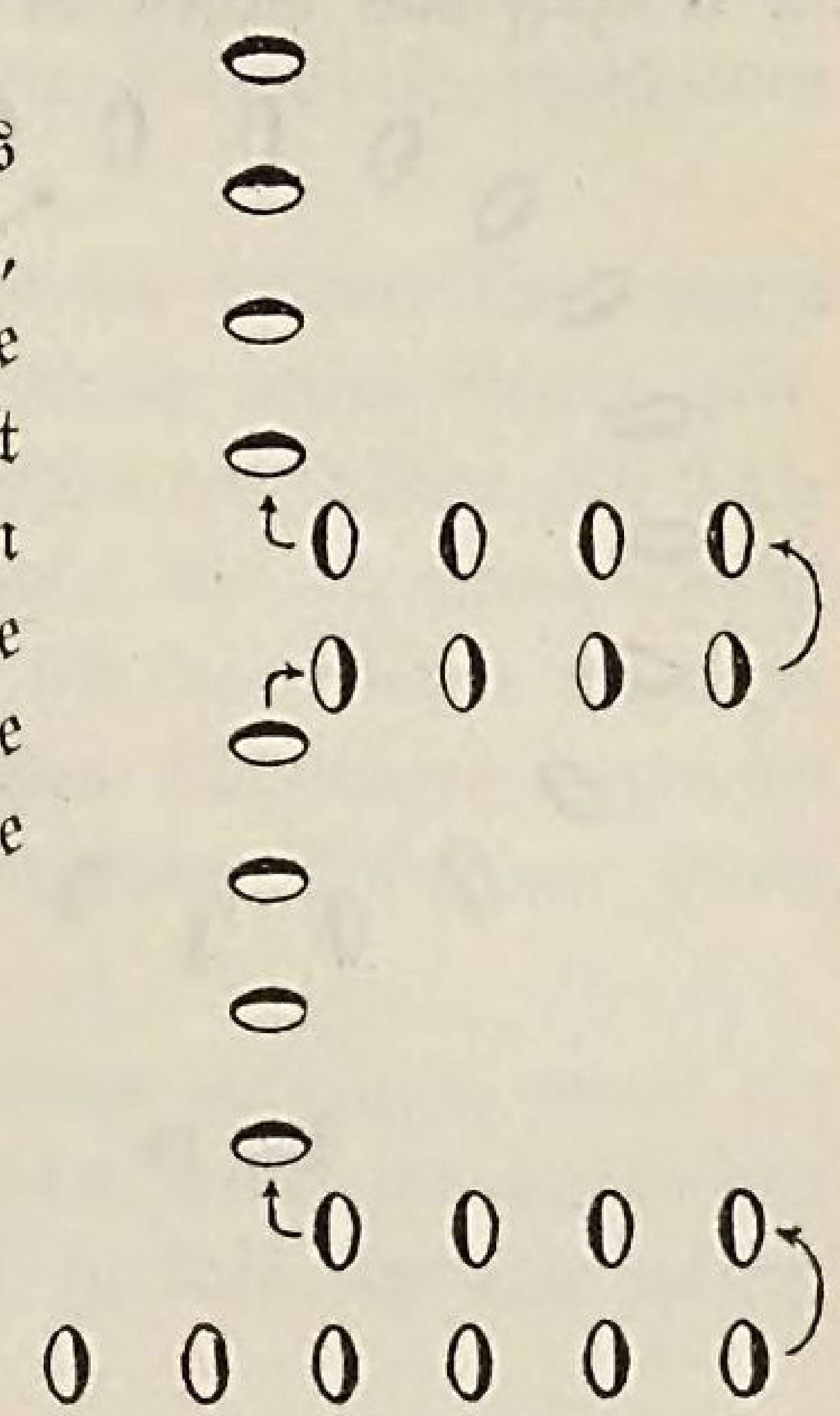


Fig. 17.

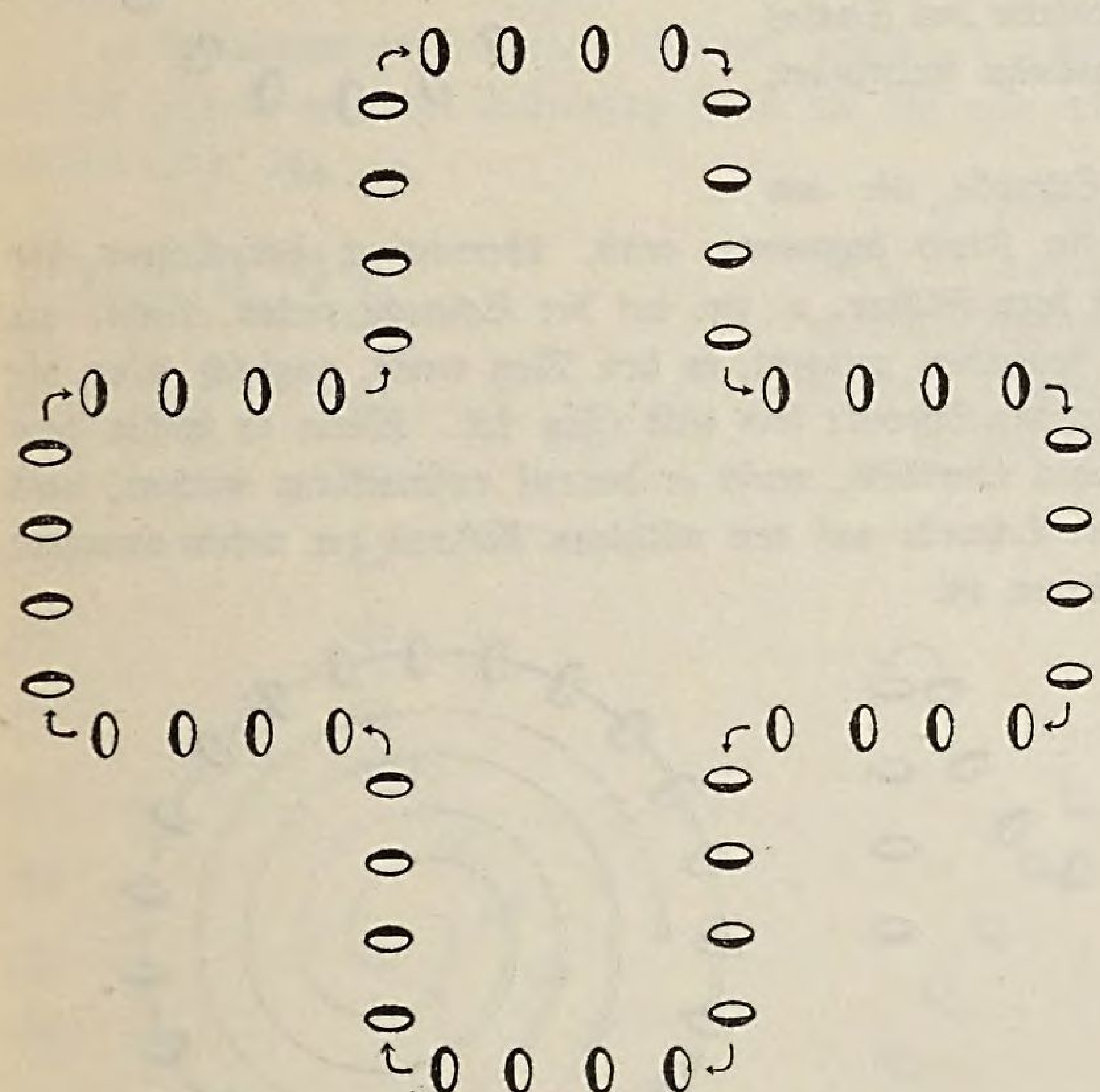


Fig. 18.

Aus dem Gehen im Kreis wird dann zum Gehen im Umzug gewechselt, indem der Lehrer an entsprechen=der Stelle, dort, wo die Kreisbahn die Um=zugsbahn trifft, be=fiehlt: im Umzug links (rechts) — marsch! Aus dem Umzug läßt er wieder zum Kreis wech=seln, zunächst an dem=selben Platze wie früher, später auch an anderen Stellen des Saales, u. zw. durch den Be=fehl: nach links (rechts) zum Kreis — marsch! (Fig. 19).

Aus dem Ziehen im Kreis rechts oder links kann auch zum Ziehen im Kreis links oder rechts gewechselt werden, u. zw. je auf besonderen Befehl oder fortgesetzt nach je ein= oder mehrmaligem Gehen in einem Kreise. (Fig. 20.)

Dabei sollen die Schüler verstehen lernen, daß als Gehen rechts (links) im Kreise oder als Kreisen rechts (links) jenes bezeichnet wird, bei welchem der Kreis=mitte die rechte (linke) Seite zugewendet ist.

Diese Benennungen müssen verstanden sein, wenn sich z. B. an das Gehen im Umzug das Gehen in Halbkreisen anschließen soll. Am einfachsten wird dieser

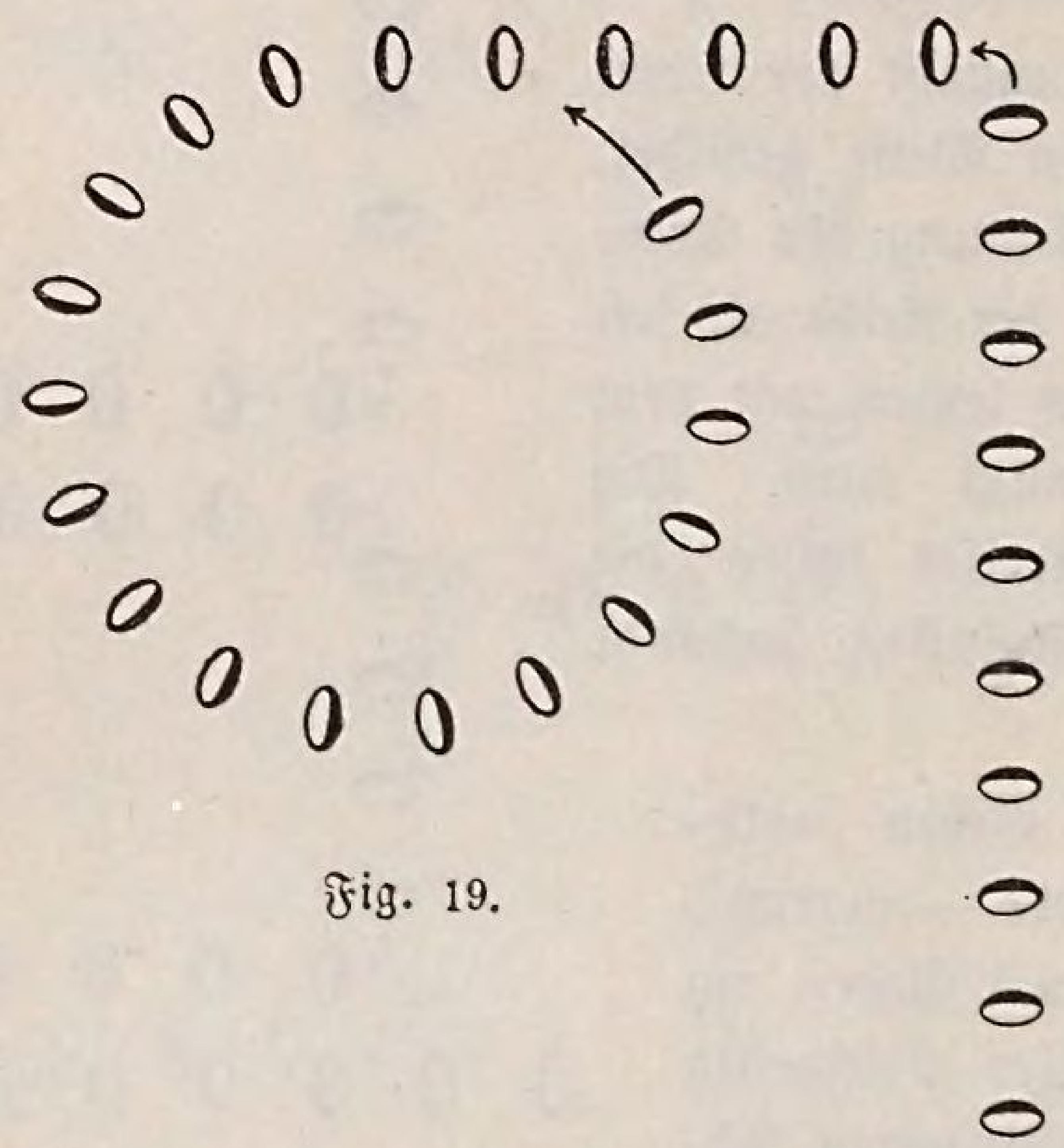


Fig. 19.

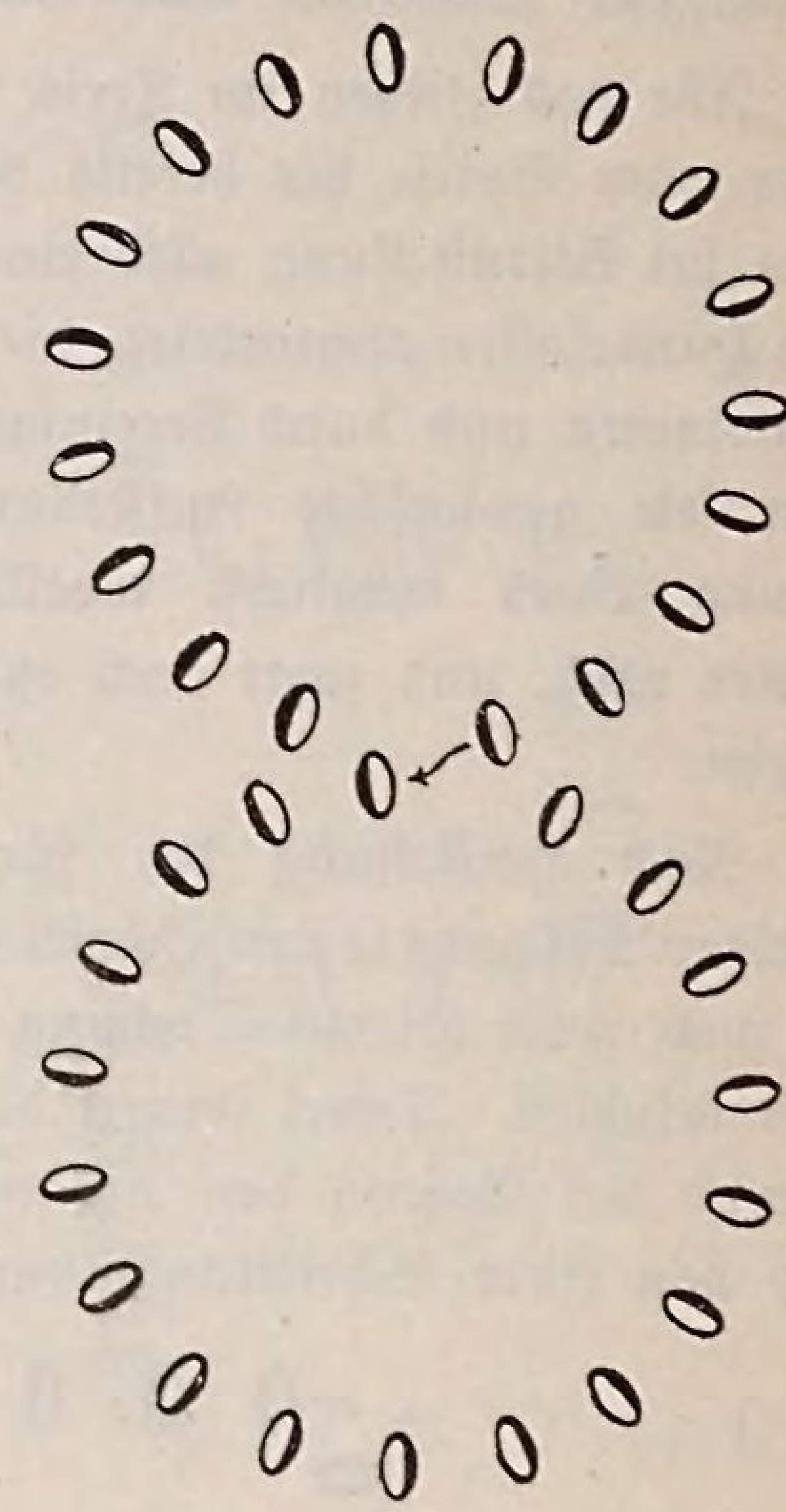


Fig. 20.

Wechsel so angeordnet, dass das Gehen im Halbkreis je über die Breitseite des Saales und am Ende der Umzugsbahn stattfindet. (Fig. 21.)

Beim Ziehen zur Schnecke, die am besten aus dem Ziehen im Kreis begonnen wird, übernimmt der Lehrer die Führung, indem er neben dem Führer, u. zw. bei der Schnecke rechts (links) an der rechten (linken) Seite desselben mitgeht, so den Weg weist, zugleich aber die Bahn für den Gegenzug in der Schnecke frei hält (Fig. 22). Wenn er später dem Führer die Wahl des Weges überlässt, muss er darauf aufmerksam machen, dass schon beim Einziehen in die Schnecke auf den nöthigen Abstand der neben einander Gehenden Rücksicht zu nehmen ist.

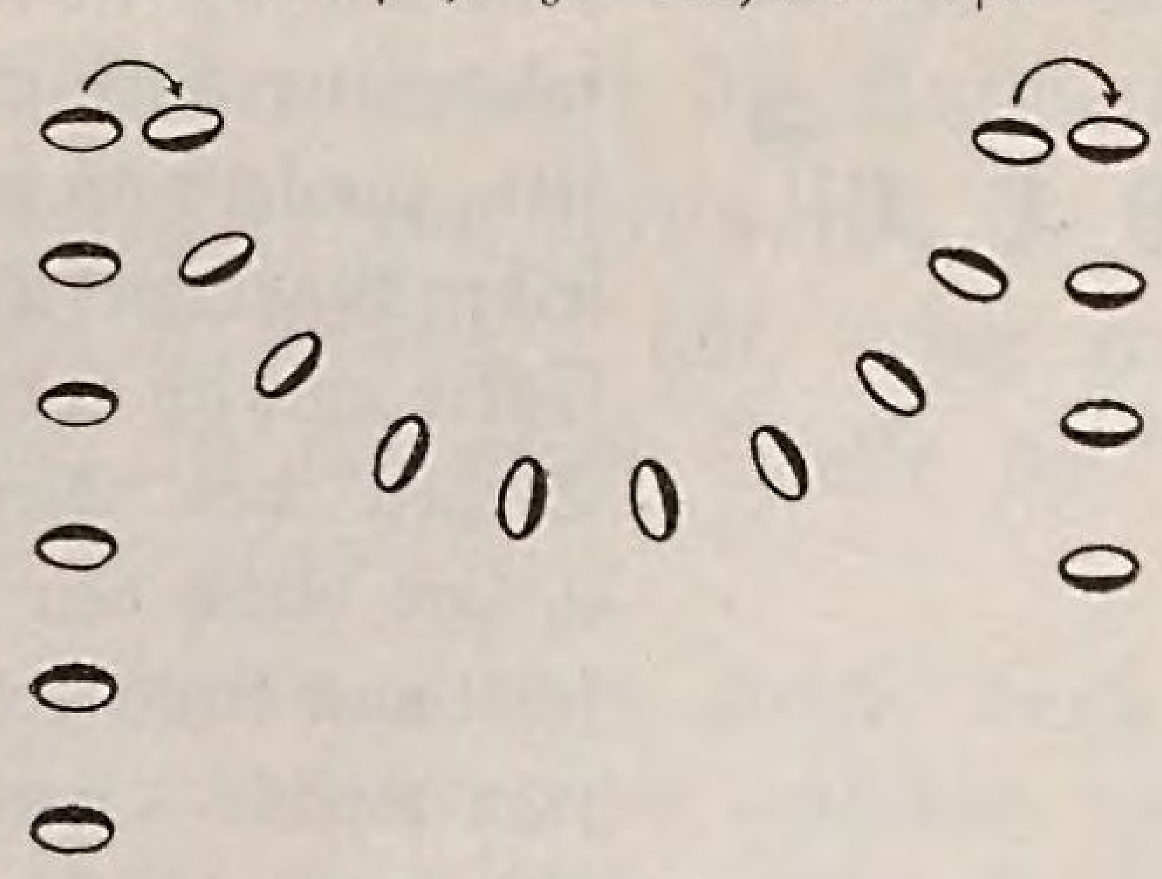


Fig. 21.

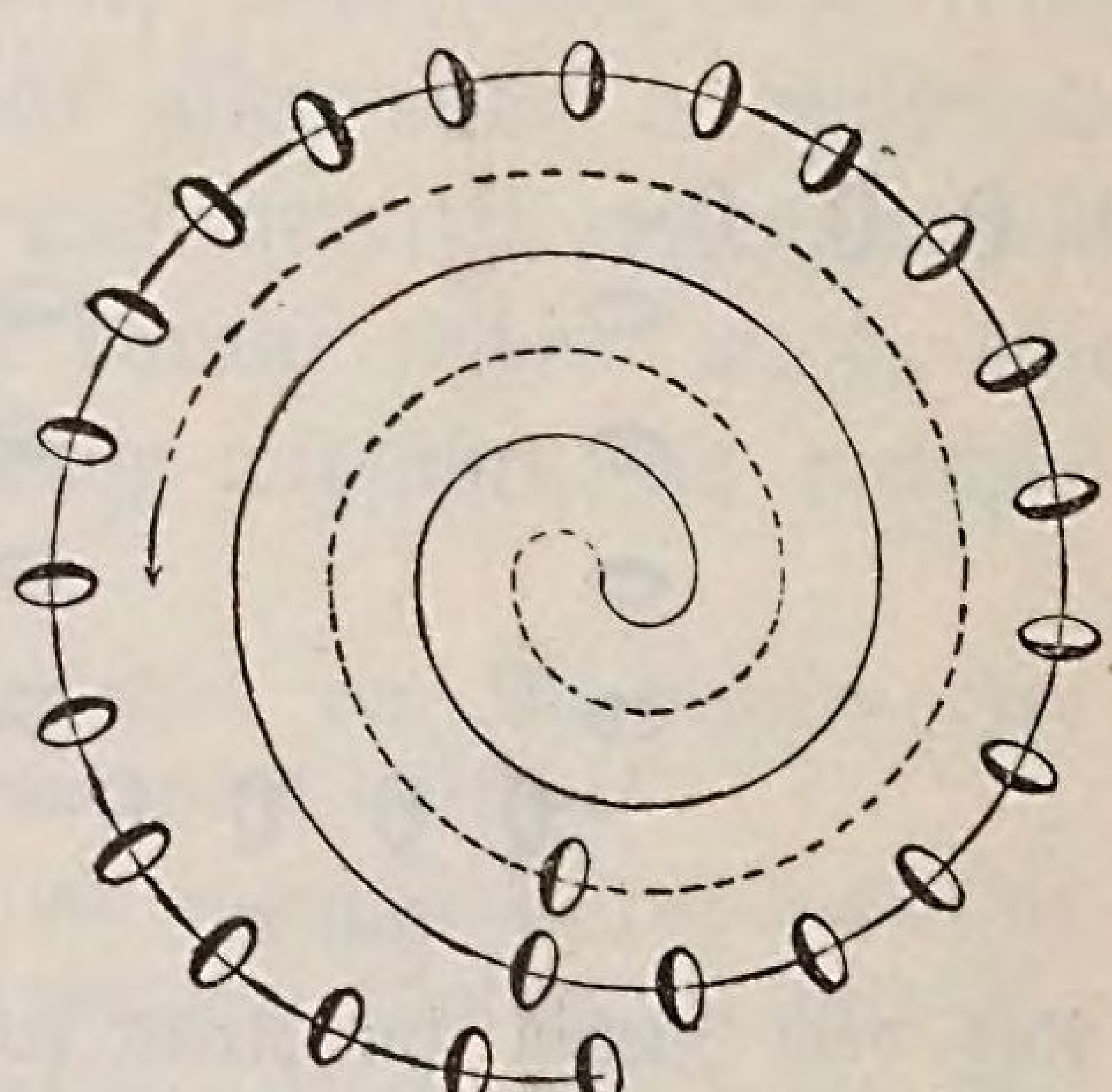


Fig. 22.

Zur Einübung des Schrägzuges lässt der Lehrer zuerst alle Schüler in einer Flankenlinie im Umzug bis an das Ende einer Breitseite des Saales vorwärts gehen. Nachdem er dort halt! geboten, weist er dem Führer als Ziel die entgegengesetzte Saalecke an, lässt dann wieder zum Umzug wechseln, befiehlt: schräg in die andere Saalecke — marsch! und endlich: Schrägzug rechts (links) — marsch!

Das Verständnis für den Wechsel des Umzuges mit dem Schrägzug, wobei zunächst alles auf den Führer ankommt, wird rasch erreicht, und es kann durch den Wechsel der Richtung beim nachfolgenden Umzug die Ganglinie verschieden gestaltet werden.

Dabei ergibt sich die Gelegenheit, zu erfahren, was der Führer thut, wenn der Lehrer nach Beendigung des Schrägzuges absichtlich keinen neuen Befehl gibt. Der Lehrer kann nun mittheilen, dass in zweifelhaften Fällen der Führer am Ende des vorgeschriebenen Weges solange an Ort zu gehen hat, bis ein neuer Befehl ertheilt wird. Diese Gewöhnung ist für später, nämlich für das Gehen mehrerer Flankenreihen von Wichtigkeit, besonders wenn in ungleichen Richtungen gegangen wird. Außerdem können vorkommende Ungleichheiten in den Abständen durch dieses Mittel am einfachsten ausgeglichen werden.

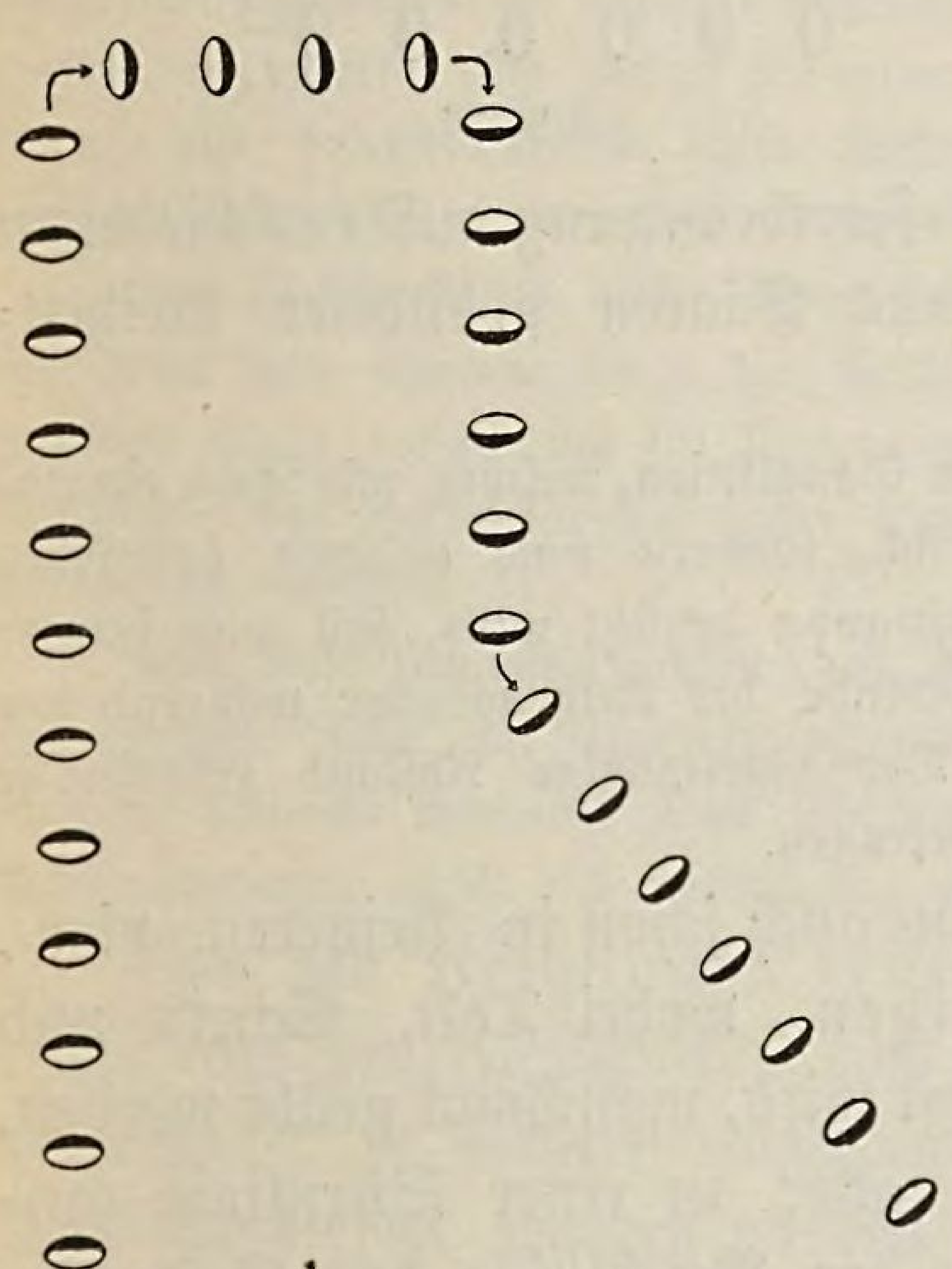
Die Anforderungen an die Aufmerksamkeit aller werden gesteigert, wenn der Schrägzug an das Ziehen durch die Mitte angeschlossen oder wenn der Schrägzug von einer Saalecke nur bis zur Saalmitte verlangt wird, so dass sich also wieder mehrfach zusammengesetzte Ganglinien ergeben.

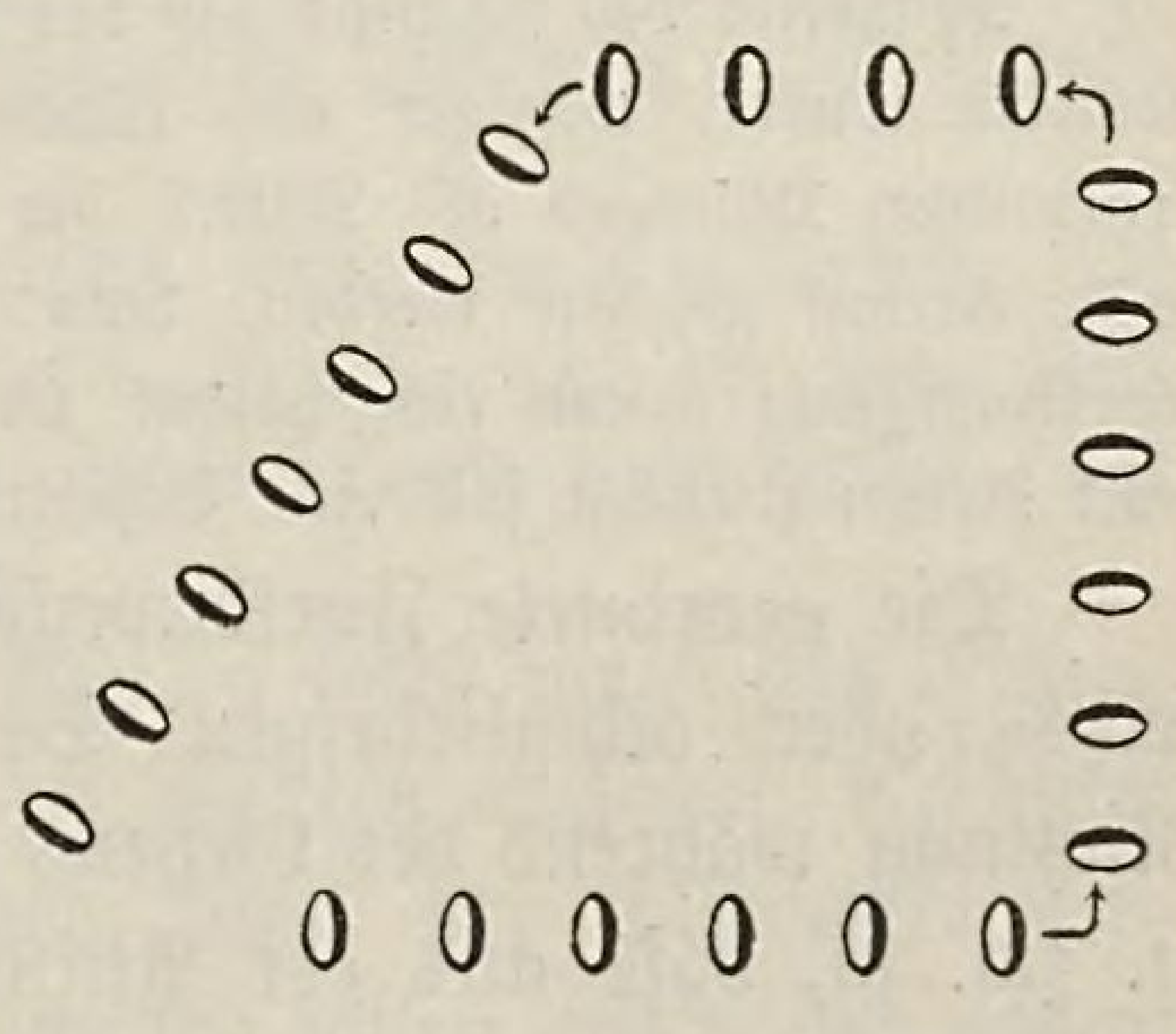
Einige Beispiele für solche Formen sind in nachfolgenden Befehlen ausgedrückt:

a) Taktgehen vorwärts im Umzug rechts — marsch! Durch die Mitte — marsch! Führer an Ort! Schrägzug links in die vor uns liegende Saalecke — marsch! (Fig. 23).

b) Taktgehen vorwärts im Umzug links — marsch! Durch die Mitte — marsch! Schrägzug links in die vor uns liegende Saalecke — marsch! (Fig. 24).

c) Taktgehen vorwärts im Umzug rechts — marsch! Durch die Mitte — marsch! Schrägzug links in die hinter uns liegende Saalecke — marsch! (Fig. 25).


Fig. 23.


Fig. 24.

d) Taktgehen vorwärts im Umzug links — marsch! Durch die Mitte — marsch! Schrägzug rechts in die hinter uns liegende Saalecke — marsch! (Fig. 26).

Solange es nöthig ist, kann vor dem Wechsel zum Schrägzug das Gehen an Ort eingeschaltet werden oder der Hinweis auf die zu wählende Gangrichtung durch eine Armbewegung des Lehrers erfolgen.

Sobald die Schüler aufgefasst haben, dass der Schrägzug von der Saalmitte aus je in vier verschiedenen Richtungen, u. zw. rechts oder links in die vor oder hinter ihnen liegende Saalecke, ausgeführt werden kann, werden die Befehle für die verschiedenen Schrägzüge dahin abgeändert, dass sie fernerhin lauten: Schrägzug vorwärts rechts (links) — marsch! und Schrägzug rückwärts rechts (links) — marsch!

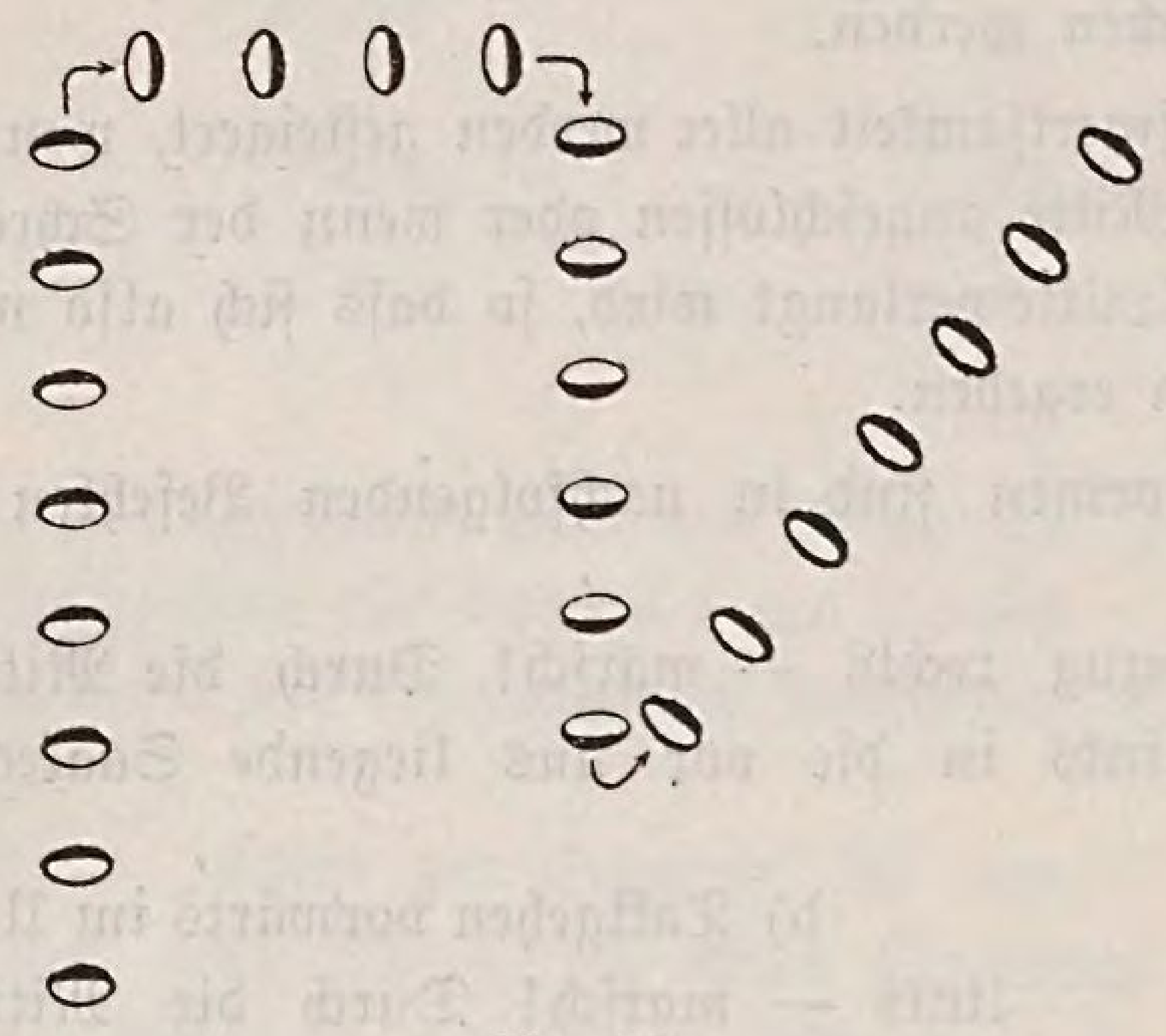


Fig. 25.

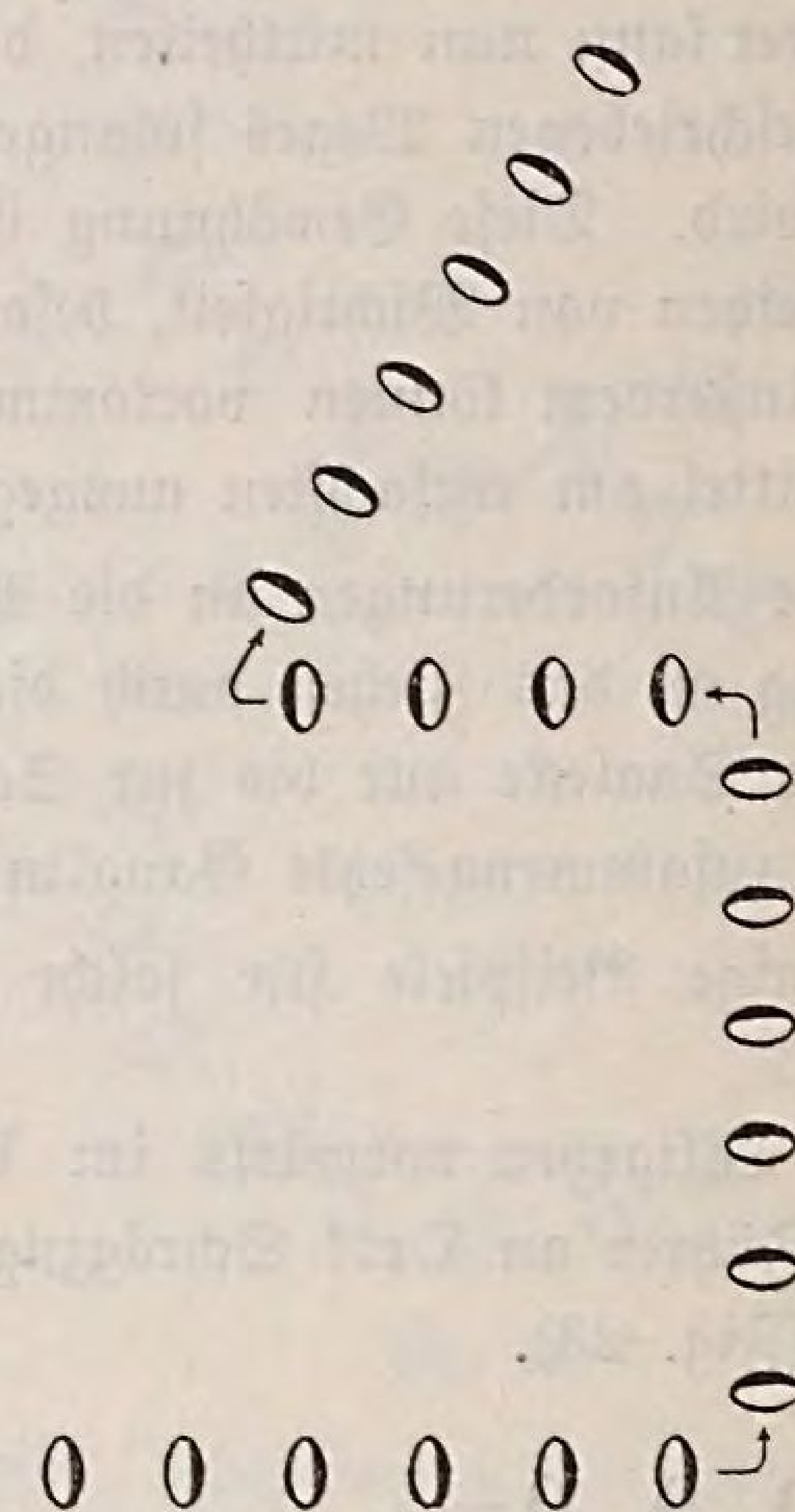


Fig. 26.

Alle bisher genannten Arten der Fortbewegung auf verschiedenen Ganglinien können auch von einem aus Paaren gebildeten Reihenkörper verlangt werden.

Während des Ziehens auf verschiedenen Ganglinien, welches, wie schon einmal bemerkt wurde, weniger als Übung für sich, sondern nach anderen, besonders erhitzenden Übungen als Mittel der Beschäftigung benützt wird, soll auch immer mehr darauf gesehen werden, dass die Abstände der Reihenglieder während der Fortbewegung genau eingehalten werden. Der regelmäßige Abstand zwischen je zwei Reihengliedern soll eine Schrittlänge betragen.

Die geordnete Fortbewegung kann auch schon in kleineren, vier-, sechs- oder achtgliedrigen Stirnreihen, wobei Takt, Schritt und Richtung während des Gehens verlangt wird, manchmal geübt werden, u. zw. so, dass aus der Aufstellung aller in einer Stirnlinie aufeinanderfolgend den einzelnen Reihen der Befehl für das Taktgehen vorwärts (über die Breitseite des Saales) gegeben wird.

Versuchsweise kann ab und zu auch der ganzen Abtheilung das Gehen vorwärts über die Breitseite befohlen werden. Das Erhalten der Richtung wird dabei erleichtert, wenn die Schritte etwas verkürzt werden.

Das Bilden und Auflösen eines Reihenkörpers durch Nebenziehen der Reihen, beziehungsweise durch Abziehen derselben wäre besonders mit viergliedrigen Reihen zur Übung zu bringen. Außerdem soll das im Reihenkörper gegebene zweifache Einreihungsverhältnis zum Bewusstsein gebracht werden.

Dies geschieht durch die Auflösung und Wiederbildung des Reihenkörpers nach Rotten. Dadurch, dass der gewöhnliche, durch die Reihe gegebene Verband vorübergehend gelöst wird und die gleich bezeichneten Reihenglieder zusammengefasst und in Bewegung gesetzt werden, lernen die Schüler sich in neuen, von den früheren verschiedenen Verhältnissen geordnet in der Masse bewegen.

Aus der Aufstellung des Reihenkörpers auf einer Linie lässt der Lehrer nach einem Umzug am Ende der Breitseite des Saales den Reihenkörper durch Nebenziehen der Reihen bilden und hierauf 1/4-Drehung ausführen (Fig. 27). Nachdem die Schüler darauf aufmerksam gemacht wurden, dass in dieser Aufstellung alle mit 1 (2, 3, 4) Bezeichneten hinter einander stehen, gibt er die Befehle: Alle mit der Nummer eins Bezeichneten vorwärts — marsch! Achtung — halt! Alle zweiten vorwärts (bis neben die ersten) — marsch! Ebenso alle dritten oder die dritte Rotte vorwärts — marsch! Vierte Rotte vorwärts — marsch!

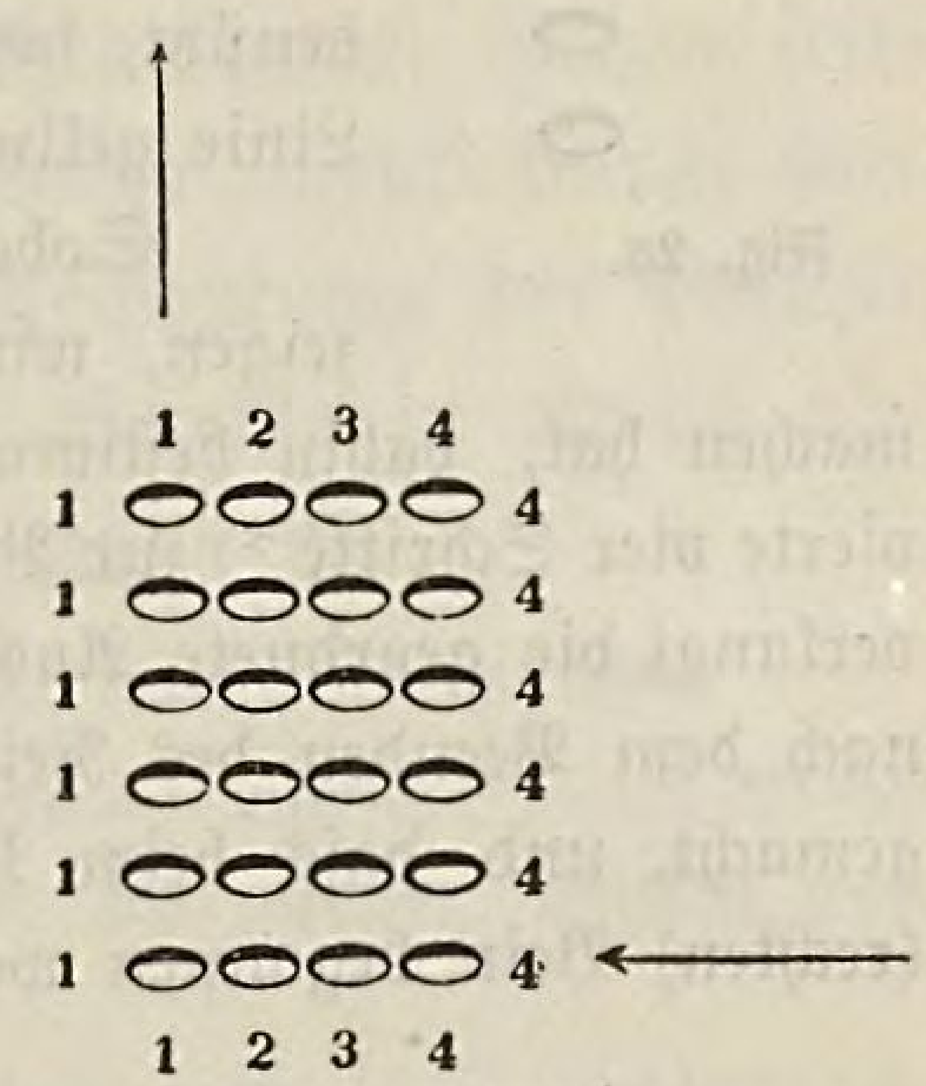


Fig. 27.

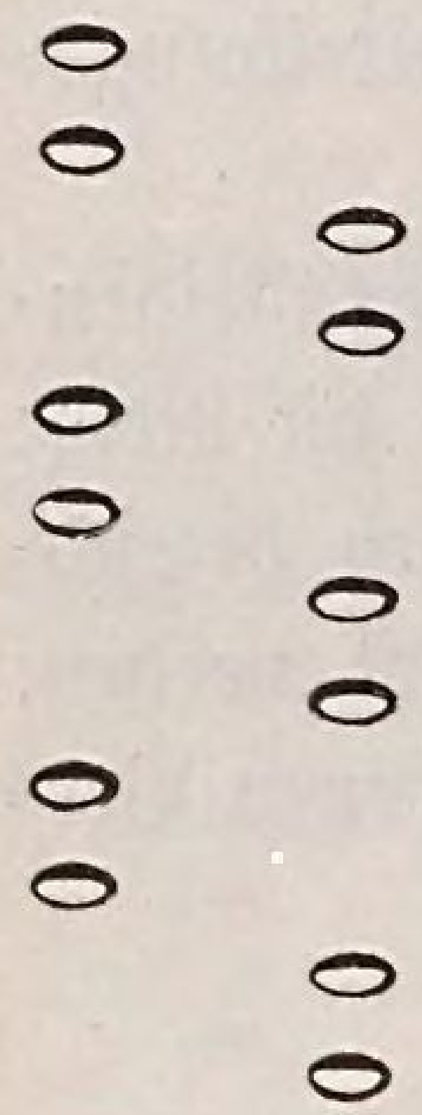
Im Anschluss an diese Form, bei welcher die Auflösung des Reihenverbandes nur kurze Zeit dauerte, kann die Auflösung des Reihenkörpers nach Rotten auch zu einer Linie, welche sich im Umzug weiterbewegt, stattfinden. Die Bildung und Auflösung des Reihenkörpers kann hierauf abwechselnd nach Reihen oder Rotten angeordnet werden.

Alle diese Umgestaltungen des Reihenkörpers sollen durch wiederholte, auf eine größere Zahl von Unterrichtsstunden vertheilte Übung, nicht aber durch Drill geläufig gemacht werden. Das Abfragen der Schüler nach ihren Reihen- und Rottennummern lässt sich vollständig vermeiden.

Von den Reihungen erster Ordnung wird zuerst das Nebenreihen aus der Flankenlinie und zwar zu Paaren eingeübt. Nachdem die Schüler zu Paaren abgezählt wurden, kann der allgemein verständliche Befehl gegeben werden: Die zweiten sollen neben die ersten, u. zw. an deren rechte (linke) Seite, treten — marsch! Dieser Befehl wird allmählich abgeändert in: Die zweiten rechts (links) neben die ersten — marsch! Die zweiten rechts (links) nebenreihen — marsch!

Nach je einmaligem Nebenreihen wäre die frühere Aufstellung durch Drehen wieder herzustellen, wenn man es vermeiden will, auch schon das Hinterreihen zur Übung zu bringen.

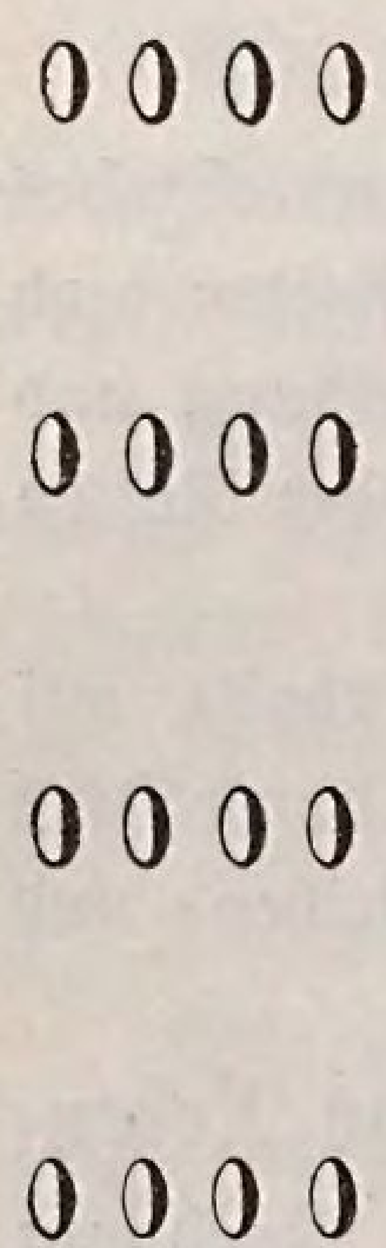
Nachdem das Nebenreihen der zweiten an die ersten durchgeführt wurde, ist bei entsprechender Aufstellung der Schüler auch das Nebenreihen der ersten an die zweiten zu üben.

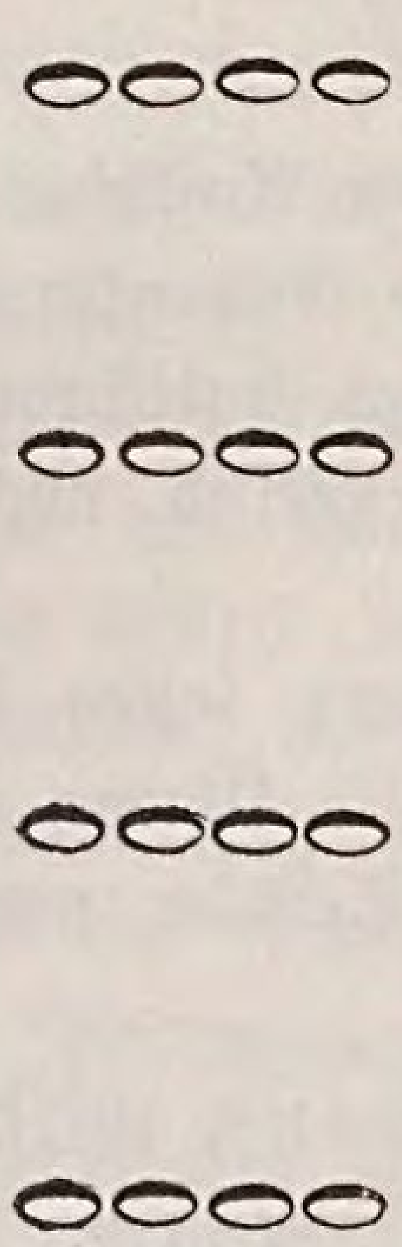

Fig. 28.

Will man dann auch diese beiden Arten des Nebenreihens abwechselnd zur Darstellung bringen, so empfiehlt es sich, anfangs die Paare in verschobener Säule aufzustellen (Fig. 28), damit die Schüler ihre Zusammengehörigkeit stets deutlich vor Augen haben.

Nach wiederholter Übung des Nebenreihens an die ersten oder zweiten wird der Befehl: rechts (links) Nebenreihen — marsch! mit der Weisung eingeführt, dass stets die im Paare hinten Stehenden die Reihung auszuführen haben. Von dem Nebenreihen in Paaren wird zum Nebenreihen in drei- und viergliedrigen Reihen übergegangen und dabei zunächst ebenfalls die verschobene Säule benützt, doch sollen diese Reihungen später auch bei Aufstellung in Linie gelingen.

Sobald sich die Schüler in der Wahl der Richtung sicher zeigen, wird die Zahl der Schritte, welche jedes Reihenglied zu machen hat, dahin bestimmt, dass jeder zweite zwei, jeder dritte drei und jeder vierte vier Schritte *) zur Vollendung des Nebenreihens zu verwenden hat. Weiterhin verlangt die geordnete Ausführung des Nebenreihens, dass vor dem Beginn und nach dem Beenden des Reihens eine Achtel-Drehung, je in verschiedenem Sinne, gemacht, und dass beim Nebenreihen links (rechts) das Gehen mit dem linken (rechten) Bein begonnen werde.


Fig. 29.


Fig. 30.

In ganz ähnlicher Weise, zuerst in Paaren, dann in drei- und viergliedrigen Reihen und, soweit nöthig, unter Verwendung der verschobenen Säule ist das V o r r e i h e n aus Stirn- zu Flankenreihen und das H i n t e r r e i h e n aus Stirn- zu Flankenreihen einzuüben. Bei letzterem ist besonders darauf zu achten, dass der neue Aufstellungsort stets durch Gehen vorwärts (also nach $\frac{3}{8}$-Drehung) erreicht werde.

Auch das Vorreihen und Hinterreihen aus Flankenreihen zu Flankenreihen, ferner das Nebenreihen aus Stirnreihen zu Stirnreihen wird anfangs in Paaren, später in drei- und viergliedrigen Reihen geübt.

Die Übersicht wird den Schülern bei diesen Reihungen erleichtert durch die Verwendung einer Aufstellung des Reihenkörpers in Säule, u. zw. wird für das

*) Schritt und Tritt dürfen jedoch nicht verwechselt werden. Zwei Schritte (vorwärts) können nur mit drei Tritten ausgeführt werden!

Vorreihen und Hinterreihen aus Flankenreihen zu Flankenreihen eine Säule von Flankenreihen (Fig. 29) und für das Nebenreihen eine Säule von Stirnreihen gebildet (Fig. 30).

Später kann wohl auch die Aufstellung aller in einer Flankenlinie, beziehungsweise in einer Stirnlinie Verwendung finden.

Die Anforderungen an die geordnete Ausführung dieser Reihungen werden sich anfangs auf die richtige Wahl der Gangrichtung, dann erst auf die Schrittzahlen und auf den richtigen Beginn des Gehens beziehen. Beim Nebenreihen aus Stirn- zu Stirnreihen wäre schließlich noch die Regel aufzustellen, dass stets hinter dem Führer zu gehen ist.

Das Öffnen kann lange Zeit, so oft es zur Gewinnung der für Freiübungen erwünschten Aufstellung benöthigt wird, in der bereits bekannten Art der Staffelung der Reihen durch Gehen seitwärts oder vorwärts erfolgen, so dass die Schüler mehr durch Gewöhnung als durch eigentliches Einüben die Reihenfolge der Befehle bereits kennen und der Lehrer allmählich diese Befehle in etwas abgekürzter oder veränderter Form zu geben imstande ist.

Die Änderung der Befehle kann etwa in folgender Weise stattfinden:

1) Die vierten zwei Schritte links (rechts) seitwärts — marsch! 1—2, 2—2, die vierten und dritten ebenso — marsch! 1—2, 2—2, die vierten, dritten und zweiten — marsch! 1—2, 2—2.

2) Die vierte Rotte zwei Schritte links (rechts) seitwärts — marsch! 1—2, 2—2; vierte und dritte Rotte — marsch! 3—2, 4—2; vierte, dritte und zweite Rotte — marsch! 5—2, 6—2.

3) Aufeinanderfolgend erst die vierte, dann die vierte und dritte, endlich auch die zweite Rotte je zwei Schritte links (rechts) seitwärts — marsch! 1—2, 2—2, 3—2, 4—2, 5—2, 6—2.

4) Die vierte, dritte und zweite Rotte 6, 4 und 2 Schritte links (rechts) seitwärts — (zuerst die vierte allein!) — marsch! **1**—2, 2—2, **3**—2, 4—2, **5**—2, 6—2.

In gleicher Weise wird das Öffnen der Reihen aus der Linie zur Staffelaufstellung durch Gehen vorwärts, später aus der Aufstellung in Säule durch Gehen seitwärts und vorwärts eingeübt.

Der Befehl: Die Reihen $\frac{\text{links (rechts) seitwärts}}{\text{vorwärts}}$ zum Abstand von je zwei Schritten öffnen — marsch! wird erst dann eingeführt, wenn die Art der Ausführung den Schülern vollkommen geläufig ist.

Für das Schließen wird anfangs der Befehl gegeben: Mit 2, 4 und 6 Schritten auf den früheren Platz zurück (alle zugleich beginnen) — marsch! Dieser Befehl wird vereinfacht lauten: 2, 4 und 6 Schritte rechts (links) seitwärts — marsch! und endlich wird befohlen: Die Reihen $\frac{\text{rechts (links) seitwärts}}{\text{vorwärts}}$ schließen — marsch!

Nach Bildung eines Reihenkörpers durch Nebenziehen der Reihen, also aus einer gedrängten Aufstellung des Reihenkörpers, kann das Öffnen und Schließen sowohl in den Reihen als auch in den Rotten nach der früher angegebenen Art vorgenommen werden, sobald die Schüler verstanden haben, dass immer nur auf die ungeraden Zahlen 3, 5, 7, 9, u s. w. je die nächstfolgende Rotte oder Reihe sich der Bewegung anzuschließen hat.

Eine Unterstützung für die geordnete Ausführung kann der Lehrer den Schülern dadurch geben, dass er die ungeraden Zahlen schärfer betont und außerdem durch eine entsprechende Armbewegung jeder Rotte (Reihe) den Beginn der Bewegung anzeigt.

Das Drehen während des Gehens, das durch einzelne Freiübungen, nämlich durch das Drehen in Schrittstellungen und durch das Schreiten mit gleichzeitigem Drehen vorzubereiten ist, wird zuerst mit halben, dann mit Viertel-Drehungen, in beiden Fällen nach einer vorher bestimmten Schrittzahl zur Ausführung gebracht.

Für die halbe Drehung während des Gehens können der in einer Stirnlinie (wenn nöthig in zwei Linien) aufgestellten Abtheilung folgende Befehle gegeben werden.

a) Vier Schritte vorwärts (links antreten) und Haltmachen in der letzten Schrittstellung — marsch! Auf beiden Füßen eine halbe Drehung links — dreht! Wieder vier Schritte vorwärts, links antreten — marsch! u. s. f.

b) Vier Schritte vorwärts (links antreten) und vier Tritte an Ort in der Schrittstellung — marsch! 1—2—3— an Ort! 1—2—3— halt! Eine halbe Drehung (links) in der Schrittstellung — dreht! u. s. f.

c) Vier Schritte vorwärts (links antreten), vier Tritte an Ort in der Schrittstellung und mit dem letzten Tritt sogleich eine halbe Drehung links, hierauf Haltmachen — vorwärts — marsch! 1—2—3— an Ort! 1—2—3— dreht!

d) Ebenso und nach der Drehung sogleich wieder vier Schritte vorwärts, vier Tritte an Ort, u. s. w. — vorwärts — marsch! 1—2—3— an Ort! 1—2—3— dreht! 1—2—3 — an Ort! 1—2—3— dreht!

e) Vier Schritte vorwärts (links antreten) und eine halbe Drehung links in der Schrittstellung, hierauf Haltmachen — vorwärts — marsch! 1—2—3— dreht! Vorwärts — marsch! u. s. f.

f) Fortgesetzt je vier Schritte vorwärts und eine halbe Drehung links (links antreten) — vorwärts — marsch! 1—2—3— dreht! 1—2—3— dreht! u. s. f.

Die Drehung rechts, für welche mit dem Ausschreiten des rechten Beines zu beginnen ist, wird meist sogleich in der letztgenannten Form aufgegeben werden können.

Hierauf kann die halbe Drehung links oder rechts nach je vier oder acht Schritten auch während der Bewegung der Flankenlinie verlangt werden.

Durch diese Übungen sollen sich die Schüler gewöhnen, die Drehung stets auf beiden Füßen auszuführen; auch sollen sie darauf aufmerksam gemacht werden, dass beim Drehen links (rechts) sich immer in der Schrittstellung das rechte (linke) Bein vorne befinden müsse.

Das fortgesetzte Drehen der Flankenlinie nach je acht Schritten gestattet, auf die Art, in welcher später die halbe Drehung während des Gehens befohlen werden wird, vorzubereiten.

Der Lehrer zählt anfangs die Schritte laut vor, lässt aber später die Schüler leise mitzählen, während er nur die Zahlen 7 und 8 stärker betont und endlich statt dieser Zahlen die Worte kehrt — zwei! ausspricht. Im Anschluss daran zeigt der Lehrer die halbe Drehung während des Gehens, indem er selbst sich dieselbe mit: linksum — kehrt — 2! befiehlt.

Er lässt zwischen den beiden Theilen des Befehles eine größere Pause (etwa vier Schrittzeiten) und macht darauf aufmerksam, dass nach dem Befehlsworte kehrt! noch das rechte Bein vorzutreten und nach der Drehung das vorne stehende linke Bein gleich wieder das Gehen zu beginnen hat.

Der hierauf den Schülern während der Fortbewegung zu gebende Befehl muss so vertheilt werden, dass sowohl „linksum" als auch „kehrt" je zugleich mit dem Niedertreten des linken Beines ausgesprochen wird. Die Pause zwischen den beiden Befehlstheilen wird zunächst auf mehrere Schritte ausgedehnt, muss aber schließlich auf die Dauer zweier Schritte abgekürzt werden.

Die Viertel-Drehung während des Gehens wird, sobald die halbe Drehung sowohl links als rechts gut eingeübt wurde, keine Schwierigkeiten bereiten und es kann dieselbe bei (gedrängter) Aufstellung des Reihenkörpers in Säule fortgesetzt nach je acht oder vier Schritten und dann sogleich auf besonderen Befehl verlangt werden.

Der Befehl für die Viertel-Drehung während des Gehens hätte zu lauten: links (rechts) — um — 2! Die Silben „links (rechts)" und „um" wären je zugleich mit dem Niederstellen des linken (rechten) Beines auszusprechen.

Die vollkommene Sicherheit der Schüler im Drehen während des Gehens wird durch den Wechsel der Drehrichtung und des Drehmaßes erprobt, indem dem als Säule sich fortbewegenden Reihenkörper Viertel-Drehungen rechts und links, Viertel-Drehungen und halbe Drehungen links oder rechts aufeinanderfolgend befohlen werden.

Die Vorbereitung und Einübung des Drehens während des Gehens wird auf eine größere Zahl von Übungsstunden zu vertheilen sein, denn es soll auch hier die Gewöhnung, nicht aber der Drill zum Ziele führen.

2. Freiübungen.

Die bereits bekannten Armthätigkeiten bleiben stets, entweder für sich oder in Verbindung mit der Thätigkeit anderer Leibestheile in Gebrauch. Dabei können durch Änderungen in der Dauer der Übung und in der Art der Ausführung die Anforderungen erhöht werden.

Beim Armheben wäre fernerhin stets die Drehhalte der Arme in allgemein verständlicher Form (Daumen, Handflächen, Hand-

rücken oder kleine Finger nach oben oder hinten) anzugeben und sollten solche Drehhalten der Arme, welche die Kräfte mehr in Anspruch nehmen, häufiger verwendet werden. Dasselbe gilt auch für den Wechsel von Hebhalten der Arme. Auch beim Armstoßen können Drehhalten der Arme, welche zur Richtung des Stoßes passen, angeordnet werden. Zugleich mit dem Wechsel von Hebhalten kann ein Armdrehen stattfinden.

Das Armschnellen, in Vor- oder Seithebhalte der Arme, eignet sich in folgenden Formen zur Übung:

a) Beide Arme führen das Beugen beziehungsweise Strecken gleichzeitig aus;

b) es erfolgt abwechselnd das Beugen und Strecken des einen und des anderen Armes;

c) es erfolgt das Beugen wechselarmig und hierauf auch das Strecken wechselarmig;

d) es erfolgt das Beugen wechselarmig und das Strecken beidarmig;

e) es erfolgt das Beugen beidarmig und das Strecken wechselarmig;

f) zugleich mit dem Strecken eines Armes erfolgt das Beugen des anderen Armes.

Beim Armstoßen wäre außer der ungleichzeitigen und ungleichartigen Thätigkeit auch das schwunghafte Beugen der Arme zum Stoß zu berücksichtigen, u. zw. hauptsächlich beim Stoßen nach vorn oder unten.

Das Armschwingen ist als Senkelschwingen aus der Vor- oder Seithebhalte, dann auch aus der Hochhebhalte beidarmig in verschiedenen Formen als Gleich- und Gegenschwingen, ferner noch wechselarmig zu üben.

Beispiele für die Anordnung des Armschwingens:

1) Aus der Hochhebhalte beider Arme:

a) Seitschwingen beider Arme je über die dem Arme gleichnamige Seite mit Kreuzen vor dem Leibe (den Schülern kann gesagt werden: Seitschwingen der Arme nach außen) und auf demselben Wege wieder zurück zur Hochhebhalte;

b) Seitschwingen beider Arme mit Kreuzen der Arme in der Hochhebhalte bis zur Seithebhalte (für die Schüler: nach innen) und wieder zurück;

c) Seitschwingen des rechten (linken) Armes über die rechte (linke) Seite bis zur Seithebhalte auf der linken (rechten) Seite des Körpers und wieder zurück;

d) Seitschwingen des linken (rechten) Armes über die rechte (linke) Seite bis zur Seithebhalte und wieder zurück;

e) Seitschwingen beider Arme über die rechte (linke) Seite bis zur Seithebhalte auf der linken (rechten) Seite des Körpers und wieder zurück.

2) Aus der Seithebhalte der Arme:

a) Seitschwingen eines Armes nach unten oder nach oben auf die entgegengesetzte Seite und auf demselben Wege wieder zurück;

b) Seitschwingen des rechten (linken) Armes nach unten oder nach oben auf die linke (rechte) Seite, dann Seitschwingen beider Arme nach unten oder nach oben auf die rechte (linke) Seite und hierauf Seitschwingen des linken (rechten) Armes auf die linke (rechte) Seite.

3) Aus der Vorhebhalte der Arme:

Rückschwingen eines Armes (bis wagrecht) nach unten (oben) mit gleichzeitigem Rumpfdrehen und auf demselben Wege wieder zurück.

4) Aus der Hochhebhalte der Arme:

a) Schwingen eines Armes über vorne nach hinten (bis wagrecht) mit gleichzeitigem Rumpfdrehen und wieder zurück;

b) Schwingen eines Armes über hinten nach vorne (bis zur Vorhebhalte) mit gleichzeitigem Rumpfdrehen und wieder zurück.

Die verschiedenen Formen des Armschwingens haben das Armkreisen (als Senkelkreisen) vorzubereiten.

Das Armkreisen wird zunächst als Kreisen seitwärts, erst aus der Seithebhalte, dann aus der Hochhebhalte einarmig und wechselarmig, endlich auch beidarmig geübt. Das Armkreisen vorwärts und rückwärts soll nur einarmig und wechselarmig, zuerst aus der Vorhebhalte, dann aus der Hochhebhalte aufgegeben werden.

Das Kreisen wird anfangs so angeordnet, dass für die Ausführung jedes Kreises zwei Taktzeiten verwendet werden, später wäre der Kreis in einer Taktzeit zu vollenden. Die kreisenden Arme sollen stets, soweit es möglich, gestreckt bleiben. Die Richtung des Kreisens wird den Schülern in allgemein verständlicher Form angegeben oder beschrieben.

Beispiele für das Senkelkreisen der Arme:

1) Aus der Seithebhalte der Arme:

a) Rechts (links) Kreisen des rechten (linken) Armes [für die Schüler: Kreisen des rechten (linken) Armes, nach unten beginnend];

b) links (rechts) Kreisen des rechten (linken) Armes [für die Schüler: Kreisen des rechten (linken) Armes, nach oben beginnend];

c) abwechselnd rechts (links) Kreisen des rechten (linken) Armes und links (rechts) Kreisen des linken (rechten) Armes [für die Schüler: abwechselnd Kreisen des rechten (linken) Armes nach unten, dann des linken (rechten) Armes nach unten];

d) Kreisen beider Arme, je gleichnamig dem Arme (für die Schüler: nach unten);

e) Kreisen beider Arme, je ungleichnamig dem Arme (für die Schüler: nach oben);

f) abwechselnd Kreisen beider Arme je gleichnamig und je ungleichnamig dem Arme (für die Schüler: abwechselnd Kreisen beider Arme nach unten, dann nach oben).

2) Aus der Hochhebhalte der Arme:

a) Rechts (links) Kreisen des rechten (linken) Armes [für die Schüler: Kreisen des rechten (linken) Armes nach außen];

b) links (rechts) Kreisen des rechten (linken) Armes [für die Schüler: Kreisen des rechten (linken) Armes nach innen];

c) rechts (links) Kreisen beider Arme [für die Schüler: Kreisen beider Arme nach rechts beginnend];

d) Kreisen beider Arme, je gleichnamig dem Arme (für die Schüler: nach außen);

e) Kreisen beider Arme, je ungleichnamig dem Arme (für die Schüler: nach innen).

3) Aus der Vorhebhalte der Arme:

a) Kreisen vorwärts mit dem rechten (linken) Arme [für die Schüler: Kreisen des rechten (linken) Armes, nach unten beginnend];

b) Kreisen rückwärts mit dem rechten (linken) Arme [für die Schüler: nach oben beginnend];

c) abwechselnd Kreisen vorwärts und rückwärts mit dem rechten (linken) Arme [für die Schüler: abwechselnd Kreisen des rechten (linken) Armes nach unten, dann nach oben beginnend];

d) Kreisen vorwärts abwechselnd mit dem rechten und linken Arm (für die Schüler: abwechselnd mit dem rechten und linken Arm Kreisen, nach unten beginnend).

4) Aus der Hochhebhalte der Arme:

a) Kreisen vorwärts mit dem rechten (linken) Arme;

b) Kreisen rückwärts mit dem rechten (linken) Arme.

Das Senkelkreisen kann ein-, wechsel- oder beidarmig in den verschiedenen Richtungen auch im Anschluss an Armschnellen, Armstoßen oder nach einem Wechsel von Hebhalten angeordnet werden.

Als Dauerübung eignet sich das Trichterkreisen, welches beidarmig in der Seithebhalte oder in der Vorhebhalte der Arme zu üben ist. Es wird den Schülern durch das Vorzeigen und Mitmachen des Lehrers und durch Beschreibung (nach oben und vorne, nach oben und hinten, nach oben und innen, nach oben und außen beginnend) verständlich gemacht.

Die Mehrzahl der Armthätigkeiten eignet sich zur Ausführung während des Taktgehens. Es können Hebhalten der Arme, Wechsel von Hebhalten, Armstoßen und Schnellen, Armschwingen aus Hebhalten, Senkelkreisen, besonders vor dem Leibe mit dem Taktgehen in Verbindung gebracht werden.

Das. Beindrehen eignet sich nur in der Form zur Übung, dass durch Standdrehen, abwechselnd auf den Fußballen und auf

den Fersen, die Schlussstellung mit der Grätschstellung gewechselt wird.

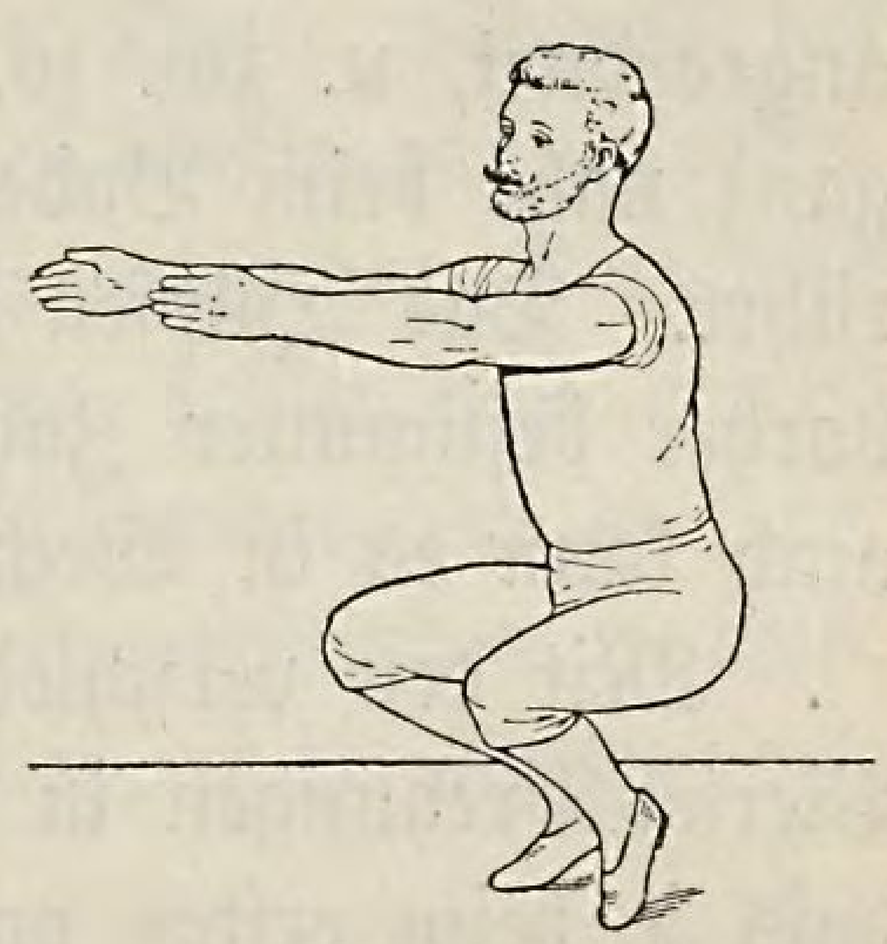
Das Schreiten erfolgt außer zu den bereits bekannten Schrittstellungen auch zur Kreuzschrittstellung. Die verschiedenen Schrittstellungen können durch Schreiten mit einander gewechselt werden.

Da das Schreiten allein die Kräfte sehr wenig in Anspruch nimmt, so soll es stets nur in Verbindung mit Armthätigkeiten (Wechsel von Hebhalten, Schnellen, Stoßen u. dgl.) verwendet werden.

Als Vorbereitung für das Drehen während des Gehens kann das Schreiten mit nachfolgendem Drehen in der Schrittstellung in verschiedenen Formen geübt werden.

Das Spreizen, aus der Schlussstellung, ist in den Hauptrichtungen besonders zu Spreizhalten von verschiedener Dauer zu üben. Im Anschluss daran wäre der ein- oder mehrmalige Wechsel von Spreizhalten, ferner das Knieheben mit nachfolgendem Strecken zur Vorspreizhalte zu verlangen; letzterer (der Vorspreizhalte) kann dann noch ein Wechsel der Spreizhalte (vor dem Schließen) angefügt werden.

Das Fußbeugen und -strecken und das Fußwippen in den verschiedenen Formen ist sowohl in der Schlussstellung als auch in Schrittstellungen, u. zw. in der Seitgrätschstellung, in der Quergrätschstellung und in der Kreuzschrittstellung zu üben. Dabei ist hauptsächlich auf taktmäßige Ausführung zu sehen.


Fig. 31.

Das Kniebeugen aus der Schlussstellung ist (beim Turnen der Knaben) allgemein bis zur tiefen Hockstellung mit gleichzeitigem Erheben zum Zehenstand (Fig. 31) zu verlangen. Auch kann die Dauer der Hockstellung verschieden gewählt und das Erheben zum Zehenstand vor dem Beginn des Kniebeugens angeordnet werden.

Bei entsprechender Sicherheit im Halten des Gleichgewichtes während des Kniebeugens können an Stelle des Vorhebens der Arme auch andere Armthätigkeiten, deren gleichzeitige Ausführung einen höheren Grad der Beherrschung bedingen, mit dem Kniebeugen in Verbindung gebracht werden, beispielsweise: Seitheben oder Hochheben der Arme, Vorstoßen oder Beugen der Arme zum Stoß, Armschnellen.

Das Wippen in der Hockstellung, mit allmählicher Steigerung der Zahl des Wippens, zwischen das Beugen und Strecken eingeschaltet, dient zur Vorbereitung des Hüpfens in der Hockstellung.

Auch in Schrittstellungen ist das Kniebeugen und das Kniewippen beidbeinig, ein- und wechselbeinig zu üben. Das Beugen geschieht bei diesen Formen stets nur in geringem Maße und meist im Stand auf ganzer Sohle.

Das Takthüpfen an Ort soll, wenn es in der Schlussstellung bereits sicher gelingt, auch in den verschiedenen Schrittstellungen aufgegeben werden, was weiterhin dazu führt, die Schrittstellungen mit der Schlussstellung oder mit einander durch Hüpfen zu wechseln.

Die geordnete, taktmäßige Ausführung wird dabei am sichersten erreicht, wenn anfangs die Zahl der Hüpfe (mit 2, 4, 6) im vorhinein bestimmt wird.

Dem Hüpfen in der tiefen Hockstellung hat das Niederhüpfen zur Hockstellung, ferner das Aufhüpfen aus derselben, letzteres auch zu Schrittstellungen, aus welchen erst zur Schlussstellung, dann aber auch wieder zur Hockstellung gewechselt wird, vorherzugehen.

Wenn das Hüpfen in der Hockstellung versucht werden soll, so wird die Zahl der Hüpfe anfangs sehr gering sein müssen; keinesfalls wird ein länger dauerndes, taktmäßiges Hüpfen in der Hockstellung schon erreichbar sein.

Beim Hüpfen im Stand auf einem Bein wird für das standfreie Bein eine Spreizhalte (Seit-, Vor- oder Rückspreizhalte) angeordnet, u. zw. so, dass die Fußspitze des spreizenden Beines sich ganz nahe beim Boden befindet oder, wenn nöthig, den Boden berührt. Das Hüpfen in einbeinigen Stellungen geschieht zunächst bei vorher bestimmter Zahl der Hüpfe (1—4) je auf besonderen Befehl, auch kann es in Wechsel treten mit dem Hüpfen auf beiden Beinen.

Mit den verschiedenen Arten des Hüpfens können versuchsweise Viertel-Drehungen in Verbindung gebracht werden, am besten so, dass je beim ersten von vier oder zwei Hüpfen das Drehen erfolgt.

Das Rumpfbeugen vorwärts ist in der Schlussstellung, ferner in der Seitgrätsch- und Quergrätschstellung und in Verbindung mit passenden Armthätigkeiten zur Übung zu bringen.

Die Rumpfbeughalte kann dabei von verschiedener Dauer sein, so dass auch Armthätigkeiten in der Vorbeughalte des Rumpfes dargestellt werden können.

Zur Übung eignet sich noch das Rumpfwippen. Bei diesem soll darnach gestrebt werden, dass (bei stets gestreckten Beinen) die Fingerspitzen den Boden erreichen.

Das Rumpfbeugen seitwärts kann in der Schlussstellung und in der Seitgrätschstellung ausgeführt werden. Die Arme sind dabei auf die Hüften zu stützen.

Rumpfbeugen rückwärts soll nur in der Quergrätschstellung bei Hüftstütz oder mit gleichzeitigem Senken der Arme aus der Hochhebhalte (zur Vorhebhalte) verlangt werden. Das Rückbeugen des Kopfes ist nicht zu dulden.

In der Quergrätschstellung kann dem Rumpfbeugen vorwärts unmittelbar das Rumpfbeugen rückwärts folgen, doch soll dieser Wechsel niemals schwunghaft und auch nicht zu oft nach einander verlangt werden.

Das Rumpfdrehen, nicht zu schwunghaft und bei festem Stande beider Füße, d. h. ohne Mitdrehen der Beine, wird in der Schlussstellung und in der Seitgrätschstellung bei Hüftstütz, bei Vorhebhalte, Seithebhalte und bei Hochhebhalte der Arme geübt.

Als Gang- oder Schrittarten kommen zur Übung: Der Zehengang, das Gehen mit Nachstellen, aus welchem der Schrittwechsel- oder Kiebitzgang abgeleitet wird, ferner das Gehen mit Niederhüpfen, dann der Wiegegang und das Wiegelaufen.

Bei allen Schrittarten soll nicht das Erlernen einer bestimmten Form, sondern die geregelte und bewusste Thätigkeit der Beine und das geordnete Verhalten des Körpers und seiner Theile während der Fortbewegung das eigentliche Ziel sein. Demgemäß dürfen zusammengesetzte Schrittarten den Schülern nicht durch einfaches Vorzeigen und Nachmachen beigebracht werden, sondern sie sollen aus bereits bekannten Gangarten auf Grund einfacher Befehle abgeleitet werden.

Einfache Gangarten, welche sogleich allgemein verstanden werden, sind: der Zehengang, das Gehen mit Nachstellen, das Gehen mit Niederhüpfen.

Diese, sowie alle späteren Gang- oder Schrittarten werden anfangs stets aus dem ruhigen Stehen begonnen; doch müssen es die Schüler auch erlernen, aus dem Taktgehen zu einer anderen Schrittart und aus einer Schrittart wieder zum Taktgehen geordnet zu wechseln. Auch das Haltmachen soll bei den verschiedenen Schrittarten genau geregelt werden.

Für einzelne Fälle einfacher Schrittarten seien folgende Beispiele für die Ertheilung der Befehle angeführt:

a) aus dem Taktgehen wechseln zum Zehengang:

Taktgehen: l — r — l — r — l — r | l — r

Zehengang (l beginnen) . . . . marsch! 2 | 1 — 2

b) aus dem Gehen mit Nachstellen des rechten Beines wechseln zum Taktgehen:

Nachstellen: l — r — l — r — l — r | l — r — l — r

Taktgehen (l beginnen) . . . . marsch! 2 | 1 — 2 — 3 — 4

c) aus dem Taktgehen wechseln zum Nachstellen des linken Beines:

Taktgehen l — r — l — r — l | r — l

Nachstellen links . . . . marsch! 2 | 1 — 2

d) aus dem Gehen mit Nachstellen des rechten Beines wechseln zum Nachstellen des linken Beines:

Nachstellen rechts: l — r — l — r | r — l

Nachstellen links . . . . . marsch! — 2 | 1 — 2

Um aus dem Gehen mit Nachstellen den Kiebitzgang (Schrittwechselgang) abzuleiten, kann etwa folgender Weg eingeschlagen werden:

a) Viermal Nachstellen rechts im Wechsel mit viermal Nachstellen links.

b) Drei-, zwei- und einmal Nachstellen rechts im Wechsel mit drei-, zwei- und einmal Nachstellen links, auch je mit Betonen des ersten Trittes.

c) Zweimal Nachstellen (rechts oder links) im Wechsel mit vier oder zwei Taktschritten.

d) Zweimal Nachstellen im Wechsel mit drei Taktschritten.

e) Zweimal Nachstellen rechts und links im Wechsel je mit einem betonten Zwischentritt.

f) Einmal Nachstellen rechts oder links im Wechsel mit vier, drei, zwei Taktschritten.

g) Einmal Nachstellen rechts und links im Wechsel mit einem betonten Zwischentritt, dann auch ohne Betonen dieses Trittes.

Von dem zuletzt angeführten Wechsel des Nachstellens rechts und links mit einem (nicht betonten) Zwischentritt gelangt der Lehrer von dem dabei verwendeten $^3/_8$ Takt, den er vorzählt, zu dem für das Kiebitzgehen geltenden $^2/_4$ Takt, indem er statt 1—2—3 nunmehr 1 — nach — 2 zählt und das Wort „nach" immer rascher der Zahl eins folgen läſst, es auch allmählich stiller und endlich unhörbar ausspricht.

Es dürfte kaum nöthig sein, zu erwähnen, daſs das Kiebitzgehen durchaus nicht in einer Übungszeit erlernt werden soll, da ja, wie schon an anderer Stelle ausgesprochen wurde, den Freiübungen nur ein geringer Theil der Turnzeit gehört.

Der Name eines Geschrittes wird den Schülern am besten erst dann mitgetheilt, wenn sie die neue Gangart bereits kennen.

Für das geordnete Haltmachen nach dem Kiebitzgehen hat der für alle Schrittarten geltende Grundsatz, daſs ein begonnenes Geschritt erst zu vollenden ist, ehe vollständige Ruhe eintreten oder eine andere Gangart beginnen darf,

ebenfalls Anwendung zu finden. Der Befehl „halt!“ ist zugleich mit dem ersten Tritt des Geschrittes auszusprechen:

l⁀r — l	r⁀l — r	l
1 — 2	halt! — 2	1

Die praktische Verwertung des Kiebitzganges für das Schrittwechseln wird den Schülern durch den Wechsel des Taktgehens mit dem Kiebitzgang je auf besonderen Befehl, dann je nach einer bestimmten Schrittzahl geläufig, ohne daß darauf hingewiesen zu werden braucht. Besonders eignet sich der Wechsel von vier Taktschritten mit zwei Kiebitzschritten, ferner von zwei Taktschritten mit einem Kiebitzschritt, und endlich kann während des Taktgehens die Ausführung eines Kiebitzschrittes oder das Schrittwechseln befohlen werden, wofür jedoch nicht der Befehl: wechselt — Schritt! gebraucht werden soll. Besser wäre zu befehlen:

Taktgehen	l — r — l — r	l⁀r — l	r — l
einen Kiebitzschritt links	marsch! 2	1 — 2	1 — 2
oder: den Schritt wechseln	marsch! 2	1 — 2	1 — 2

Zum Wiegegehen kann man gelangen, indem man das Taktgehen vorwärts mit dem Gehen an Ort in der Schrittstellung in verschiedener Weise in Wechsel bringt.

Der dabei einzuschlagende Weg wird durch folgende Befehle angedeutet:

a) Vier Schritte vorwärts mit Haltmachen in der letzten Schrittstellung, links (oder rechts) antreten — marsch! Wird diese Gangart wiederholt befohlen, so hat ferner das in der Rückschrittstellung befindliche Bein die Bewegung zu beginnen.

b) Vier Schritte vorwärts, durch vier Taktzeiten stehen bleiben in der letzten Schrittstellung, dann wieder vier Schritte vorwärts, u. s. w., links (oder rechts) antreten — marsch! Dazu wird vom Lehrer gezählt, es kann aber auch das (halblaute) Zählen den Schülern überlassen werden; endlich kann viermaliges Handklappen angeordnet werden.

c) Vier Schritte vorwärts im Wechsel mit vier Tritten an Ort in der Schrittstellung, links (oder rechts) antreten — marsch!

d) Vier Schritte vorwärts im Wechsel mit drei (zwei) Tritten (dann auch mit einem Tritt) an Ort in der Schrittstellung — marsch!

e) Drei Schritte vorwärts im Wechsel mit einem Tritt an Ort in der Schrittstellung, links (rechts) antreten — marsch!

f) Zwei Schritte vorwärts im Wechsel mit einem Tritt an Ort in der Schrittstellung, links (rechts) antreten — marsch!

Durch die zuletzt genannte Gangart ist die Ausführung des beim Wiegegehen nothwendigen Wechselstehens, das meist die größten Schwierigkeiten macht, bereits gesichert. Wenn dann noch angeordnet wird, daß das Ausschreiten des linken (rechten) Beines je schräg vorwärts zu erfolgen habe, so ist damit eigentlich schon das Wiegegehen gegeben; das zu dieser Schrittart gehörige Kreuzen der Beine sowie eine geringe Drehung treten nämlich meist von selbst hinzu.

Das **Wiegelaufen** wird aus dem Wiegegehen einfach erreicht, indem der Lehrer das Wiegegehen, für alle sichtbar, mitmacht und dazu immer schneller zählt, bis endlich alle genöthigt sind, zum Laufen überzugehen.

Das Wiegegehen soll, sobald es bekannt und beherrscht ist, auch aus dem Taktgehen begonnen und auf besonderen Befehl oder nach einer vorher bestimmten Schrittzahl mit dem Taktgehen in Wechsel gebracht werden; auch das geordnete Haltmachen aus dem Wiegegehen verdient Berücksichtigung.

Beispiele für die Ertheilung der Befehle zu den genannten Übungsformen sind:

a) aus dem Taktgehen wechseln zum Wiegegehen:

(Taktgehen) l — r — l — r — l — r | l —r—l | r —l—r

Wiegegehen vorwärts, l beginnen . . . . marsch! —2 | 1—2—3 | 1—2—3

b) aus dem Wiegegehen wechseln zum Taktgehen:

(Wiegegehen) l — r — l | r — l — r | l — r — l — r

Taktgehen vorwärts, l beginnen — marsch! — 2 — 3 | 1 — 2 — 3 — 4

c) Haltmachen aus dem Wiegegehen:

(Wiegegehen) l — r — l | r — l — r | l — r

Achtung . . . | halt! — 2 — 3 | 1 — 2

Bei den meisten Schrittarten kann die Fortbewegung auch in der Richtung seitwärts und rückwärts oder abwechselnd links und rechts seitwärts, beziehungsweise vorwärts und rückwärts erfolgen; es wird sich jedoch empfehlen, unter den möglichen Formen eine entsprechende Auswahl zu treffen. Für Mädchen eignet sich manche so entstehende Schrittart, die für Knaben minderwertig ist.

3. Liegestütz.

Der Liegestütz, eine Form der Freiübungen, durch welche der Übergang zum Turnen an den Stützgeräthen hergestellt wird, vermag die Kräfte sehr in Anspruch zu nehmen. Hauptsächlich, jedoch nur beim Turnen der Knaben, verwendbar ist der Liegestütz vorlings. Er wird am besten aus der Hockstellung erreicht, indem die Hände auf den Boden gestellt und hierauf die Beine abwechselnd oder gleichzeitig nach hinten gestreckt werden.

Schon der mehrmalige Wechsel des aufrechten Stehens mit dem Liegestütz vorlings und der mehrmalige Wechsel der Hockstellung mit dem Liegestütz sind ziemlich anstrengende Übungen.

Weiterhin kann das Verweilen im Liegestütz auf verschiedene Dauer angeordnet oder es können im Liegestütz Arm- oder Beinthätigkeiten, besonders das Heben eines Armes, das Rückspreizen oder Knieheben eines Beines ausgeführt werden.

Die Übungen im Liegestütz sollten als zulässige Übungsformen, die manchmal und dann nur kurze Zeit verwendet werden dürfen, angesehen werden.

4. Langes Schwungseil.

Die Übungen im langen Schwungseil haben für die Jugend besonderen Wert; sie lernt die eigene Bewegung einer anderen anzupassen, sie erwirbt dabei Geschicklichkeit, Muth und Entschlossenheit, auch kann sie bei diesen Übungen körperlich ausgiebig beschäftigt werden.

Von größter Bedeutung für das erste Gelingen der verschiedenen Übungen im Schwungseil und noch mehr für die körperliche Sicherheit der Jugend ist der Grad der Kunstfertigkeit, den sich der Lehrer im Schwingen des Seiles angeeignet hat. Vor allem muss sich der Lehrer daran gewöhnen, das Seil immer nur ganz leicht in der Hand zu halten und es stets, wenn es nöthig wird, fallen zu lassen. Der Lehrer soll imstande sein, die Größe und Geschwindigkeit der einzelnen Umschwünge ganz nach Bedarf zu ändern, damit er furchtsame oder ungeschickte Schüler in jeder Weise zu unterstützen in der Lage ist.

Freundliche, liebevolle Behandlung der Schüler, Nachsicht gegen Ängstliche, Geduld mit Ungeschickten sind bei diesen Übungen ganz besonders geboten.

Die wichtigsten Übungsformen sind das Durchlaufen, das Hüpfen auf beiden Beinen und auf einem Bein und das Überspringen.

Für das Durchlaufen ist das Seil so zu schwingen, dass es von oben her bei den Augen des Schülers vorbeikommt.

Der zur Übung kommende Schüler soll sich so nahe als möglich bei dem schwingenden Seil aufstellen.

Den richtigen Zeitpunkt für den Beginn des Laufens wird anfangs der Lehrer durch Zuruf eines Wortes oder einer Zahl angeben. Der Lehrer fordert die Schüler auf, sie sollen, ohne weiter auf das Seil zu achten, geradeaus laufen, sobald sie seinen Zuruf gehört haben; sie können überzeugt sein, es werde ihnen nichts dabei geschehen.

Während der Einübung des Durchlaufens in dieser Art wird sich auch schon Gelegenheit ergeben, Haltungsfehler zu beseitigen. (Zurufe: Aufrecht laufen! Nicht auf der ganzen Sohle! Nicht mit den Armen herumschlagen! Nicht bücken!)

Hat man endlich alle Schüler wiederholt dazu gebracht, dass sie mit Vertrauen und bei guter Haltung, d. h. schon mit einer gewissen Ruhe das Durchlaufen ausführen, so kann ihnen gezeigt werden, welchen Weg das schwingende Seil zurücklegt und dass es eigentlich nicht möglich ist, von dem Seil erreicht zu werden, wenn man ihm, sobald es bei den Augen vorbei nach unten schwingt, einfach nachläuft.

Hierauf wird mit der Aufforderung, das Seil stets mit den Augen zu verfolgen, die Wahl des Zeitpunktes für das Ablaufen den Schülern überlassen. Wo nöthig, kann der Lehrer (durch Zuruf) unterstützend eingreifen.

Wenn dann die Schüler gelernt haben, den richtigen Augenblick für den Beginn des Laufens zu erfassen, so wird darauf ausgegangen, dass das Durchlaufen der einzelnen in gleichen Zeitabschnitten aufeinanderfolge. Für diesen Zweck wird verlangt, dass bei jedem vierten, dritten oder zweiten Umschwung des Seiles ein Schüler durchlaufen soll. Zunächst zählt der Lehrer für jeden Schüler vor, die letzte Zahl etwas stärker betonend, dann spricht er die ersten Zahlen immer stiller und nur die letzte deutlich hörbar aus; auch kann er verlangen, indem er nur die erste Zahl ausspricht, dass der Schüler die anderen Umschwünge im Stillen selbst zähle. Findet das Durchlaufen bei jedem zweiten Umschwung des Seiles statt, so braucht endlich vom Zählen nichts mehr gehört zu werden.

Nach gehöriger Einübung dieser Formen haben die Schüler schon eine solche Sicherheit im Erkennen des richtigen Augenblickes für das Ablaufen erlangt, dass es gestattet werden kann, gleich beim nächsten Umschwung durchzulaufen. Für einzelne kann noch einige Zeit die Forderung aufrecht bleiben, dass sie zwei Umschwünge beanspruchen dürfen. Durch ermunternden Zuruf des Lehrers werden endlich auch die minder Geschickten dahin gebracht werden, gleich beim nächsten Umschwung abzulaufen.

Immer wieder zeigen sich beim Durchlaufen gewisse Fehler, besonders in der Aufstellung der Schüler. Der gewöhnlichste Fehler ist der, dass die Schüler nicht nahe genug zum schwingenden Seil hintreten. Das häufig angewendete Mittel, am Boden einen Kreidestrich zu machen, schützt durchaus nicht vor dem erwähnten Fehler, hat aber zugleich den Nachtheil, dass sich die Schüler an solche äußere Mittel gewöhnen, statt sich auf ihre Sinne zu verlassen, beziehungsweise diese zu üben.

Ein anderer Fehler besteht darin, dass nach dem Durchlaufen viel zu weit geradeaus fortgelaufen wird, statt rechtzeitig den Anschluss an die Reihe zu suchen. Später, wenn die Schüler bereits eine gewisse Sicherheit erlangt haben, wird der entgegengesetzte Fehler gemacht und zu früh von der geraden Linie abgewichen. Auch zur Vermeidung dieser Fehler soll nicht der Kreidestrich, sondern der Zuruf verwendet werden.

Bei fortgesetztem Durchlaufen, sei es bei jedem zweiten oder bei jedem Schwung, ist das Durchlaufen der ganzen Abtheilung mehrmals nach einander vorzunehmen, damit auch der erste der Abtheilung dazu gelangt, dem Vordermann unmittelbar folgen zu müssen.

Eine geringe Erhöhung der Anforderungen liegt darin, wenn zwei, später auch drei oder vier Schüler gleichzeitig durchlaufen sollen. Es ist gut, beim Durchlaufen verschieden großer Reihen die einzelnen von einander vollkommen unabhängig zu erhalten.

Es wird dabei das Durchlaufen der Zeit nach wieder so geordnet, dass auf Zuruf des Lehrers bei jedem vierten, dritten oder zweiten (später bei jedem) Schwung eine Reihe abzulaufen hat, ohne dass jedoch zwischen den Reihengliedern eine Verbindung (durch Händefassen) besteht oder geduldet wird, denn diese ist hemmend und kann sogar gefährlich werden. Bloß die vorher angegebene Zahl der Umschwünge, die der Lehrer vorzählt oder die sich die Schüler selbst zählen müssen, soll für jeden einzelnen bestimmend sein.

An Beweglichkeit gewinnen die Schüler und zu größerer Achtsamkeit werden sie angeregt, wenn das Durchlaufen einzelner mit dem Durchlaufen von Paaren (auch von größeren Reihen) in Wechsel gebracht wird.

Dies geschieht zunächst so, dass während des Durchlaufens der einzelnen angeordnet wird: vom Führer angefangen zu Paaren links (rechts) nebenreihen und durchlaufen in Paaren, dann wieder: vom ersten Paar an rechts (links) hinterreihen und einzeln durchlaufen. Schließlich wird verlangt, dass abwechselnd einzeln und in Paaren das Durchlaufen stattfinden soll.

Besonders wenn einmal das Durchlaufen größerer Reihen geübt wird, ermöglicht der eben besprochene Wechsel die rechtzeitige Vereinigung der Reihenglieder zu einer Reihe; außerdem wird die mit dem Laufen verbundene Anstrengung zeitweise verringert.

Das **Hüpfen im Seil**, zunächst in der Form, dass bei jedem Umschwung zweimal auf beiden Beinen gehüpft wird, muss bei den Freiübungen durch das Takthüpfen an Ort gut vorbereitet sein; es wird aber auch dann noch manchen Schülern Schwierigkeiten bereiten.

Solche Schüler, welche den Zeitpunkt für den Beginn des Hüpfens nicht treffen, wird der Lehrer durch den Zuruf „jetzt“ unterstützen. Sehr Ungeschickte läßt der Lehrer in ihrer Aufstellung beim Seil an Ort hüpfen, ohne dass er das Seil schwingt und zählt ihnen dabei den Takt immer vor. Damit kann er sich anfangs begnügen, er kann aber auch wiederholt den Versuch machen, während des Hüpfens das Seil in Schwung zu versetzen und unter den Füßen des Schülers durchzubringen.

Die günstigste Aufstellung der Schüler zum Hüpfen im Seil ist jene, bei welcher das Schwungseil von der Seite herkommt, die Schüler also sich dem Lehrer gegenüber aufstellen; später muss ihnen das Hüpfen auch gelingen, wenn das Seil von hinten oder von vorne her gegen die Beine schwingt.

Das Seilschwingen muss der Lehrer dabei sehr gut beherrschen, wenn diese Übungsform nicht für die Schüler gefährlich werden soll; vor allem darf das Seil nie fest in der Hand gehalten oder gar um die Hand geschlungen werden.

Die Zahl der Hüpfe ist, besonders solange das Hüpfen einzelner verlangt werden muss, nicht zu groß zu wählen, da sonst bei größerer Schülerzahl die Ruhepause für den einzelnen zu lange dauert. Aus diesem Grunde wird einerseits das Hüpfen mit dem Durchlaufen oder (später) mit anderen mehr anstrengenden Formen zu wechseln, anderseits möglichst bald dahin zu streben sein, dass das Hüpfen paarweise ausgeführt werde.

Beim Hüpfen der Paare wird die Gegenstellung mit Händefassen angeordnet. Ungeschickte vereinigt man manchmal mit Erfolg mit solchen, welche gewandter und taktfest sind, indem diese sich nach den Schwächeren richten und von selbst darauf kommen, durch entsprechende Bewegungen der vereinigten Arme den Takt des Hüpfens anzugeben.

Ist von allen Schülern das Hüpfen im Seil als Takthüpfen soweit erlernt, dass auch Haltungsfehler (Zurufe: Nicht schwerfällig, nicht auf die ganze Sohle niederhüpfen! Nicht mit den Beinen herumschlagen!) seltener vorkommen, so wird dem Hüpfen im Seil das Auslaufen angeschlossen.

Die Aufstellung der Schüler muss dazu so sein, dass das Seil von hinten her unter den Beinen durchschwingt.

Das Auslaufen erfolgt anfangs auf den Zuruf des Lehrers: „hinaus!" (abgekürzt: aus!). Dieses Wort ist in dem Augenblick auszusprechen, in welchem der Schüler den letzten Hupf ausführt.

Es wird sodann die Zahl der Hüpfe, welche dem Auslaufen vorhergehen sollen, festgesetzt, so dass etwa nach 5-, 4-, 3-, 2- und endlich nach einmaligem Hüpfen ausgelaufen wird.

Die Schüler sollen auch lernen, das Hüpfen dem Einlaufen anzuschließen. Wenn sie auch das können, wird das Einlaufen, Hüpfen und Auslaufen mit einander in Verbindung gebracht, indem wieder fünf- bis einmaliges Hüpfen angeordnet wird.

Das Hüpfen auf beiden Beinen ist ferner auch mit dem Drehen zu verbinden, u. zw. so, dass die Drehung je bei dem ersten der beiden Hüpfe ausgeführt wird.

Das Drehen kann als Gleichdrehen oder als Gegendrehen angeordnet werden. In der Regel sollen nur Viertel-Drehungen mit dem Hüpfen verbunden werden, ohne dass deshalb das Hüpfdrehen mit halben Drehungen vollständig ausgeschlossen bleiben muss.

Das Hüpfen auf einem Bein kann anfangs nur als Versuch aufgegeben werden, u. zw. so, dass je einmal auf beiden und auf einem Bein, dessen Wahl frei gestellt wird, der gewöhnliche Doppelhupf auszuführen wäre. Später wird ebenso abwechselnd das Hüpfen auf dem rechten und auf dem linken Bein mit Einschaltung des Hüpfens auf beiden Beinen und endlich ohne diese Einschaltung verlangt. Den schwächeren Schülern ist stets das Hüpfen auf beiden Beinen zu gestatten.

Das Springen über das ruhig gehaltene Seil dient als Vorbereitung für das Überspringen des geschwungenen Seiles; es ist aber auch an und für sich eine recht brauchbare Übungsform und eignet sich, weil die Schüler dabei ziemlich ausgiebig beschäftigt werden können, zu wiederholter Übung.

Die Aufstellung der Schüler erfolgt, so wie für das Durchlaufen, in einer Entfernung von ungefähr vier Schritten vom Seil. Das Schwungseil wird 5 bis

10 *cm* vom Boden entfernt gehalten. Je auf einen vom Lehrer gegebenen Befehl hat ein Schüler von seinem Aufstellungsort abzulaufen, das Seil zu überspringen, sogleich das Laufen fortzusetzen und sich der Abtheilung wieder anzuschließen. Wenn über die Art, wie der Sprung ausgeführt werden soll, nichts gesagt wurde, so wird die Mehrzahl der Schüler auf beide Beine niederspringen, einzelne werden mehr über das Seil steigen als springen. Nachdem sich der Lehrer etwa einmal davon überzeugt hat, wie jeder Schüler das verlangte Überspringen ausführt, bestimmt er, dass von allen das Niederspringen auf beide Beine geschehen und dass dem Niedersprung das Laufen möglichst rasch folgen soll.

Bei dieser Art des Springens kann auch die Entfernung des Seiles vom Boden allmählich, entsprechend der Geschicklichkeit der einzelnen, bis zu 20 *cm* gesteigert werden.

Bei einer späteren Gelegenheit fordert der Lehrer dazu auf, den Niedersprung nicht auf beide Beine, sondern nur auf ein Bein auszuführen, und läst, nachdem er diesen Laufsprung einmal vorgezeigt hat, alle Schüler den Versuch machen. Es wird bei einzelnen nöthig werden, sie durch passenden Zuruf aufzumuntern, dass sie sich mit dem Abstoß gehörig vom Boden erheben.

Wenn diese Form des Sprunges allgemein und vollkommen sicher gelungen ist, dann erst kann der Versuch gemacht werden, das Überspringen des geschwungenen Seiles ausführen zu lassen.

Der Lehrer setzt das Seil in Bewegung, so dass es dem zur Übung aufgestellten Schüler vom Boden weg beim Gesicht vorbei nach oben schwingt.

Er verlangt hierauf, die Schüler sollen sich zunächst gar nicht um das schwingende Seil kümmern, sondern sie sollen nur auf den Ruf des Lehrers (jetzt!) hören, sobald sie den Ruf gehört haben, das Laufen beginnen und, so wie sie es früher gethan haben, als das Seil ruhig war, an derselben Stelle den Sprung ausführen und weiterlaufen. Geduld und Nachsicht wird bei vielen sehr nothwendig sein. Erst nach und nach wird es gelingen, alle Schüler unter dem Seil durchzubringen. Sobald das bereits wiederholt gelang, kann man versuchen, die Schüler das Überspringen nach freiem Entschluss ausführen zu lassen, zu welchem Zweck ihnen der Lehrer den Weg, welchen das Seil zurücklegt, zeigt, damit sie verstehen lernen, dass sie erst dann, wenn das Seil bei den Augen vorbei nach oben schwingt, ablaufen können. Er läst sie hierauf den Versuch machen. Die Geschickten werden den richtigen Augenblick für den Beginn des Laufens bald treffen, die Zaghaften und Ungeschickten wird der Lehrer durch seinen Zuruf unterstützen.

5. Freispringen.

Bevor man zum eigentlichen Freispringen, unter Verwendung von Brett und Matratze, übergeht, sollen nicht nur alle jene Formen der Freiübungen, welche den Sprung vorbereiten, bereits bekannt und

sicher eingeübt sein, sondern es soll das Springen auf ebenem Boden im Anschluss an das Schreiten wiederholt geübt worden sein.

Dabei können, je nach dem verfügbaren Raum, 6, 8 bis 12 Schüler gleichzeitig beschäftigt werden. Die erste zur Übung bestimmte Schülergruppe wird in zwei oder drei Reihen, mit entsprechenden Abständen der Reihenglieder und der Reihen, aufgestellt. Der Lehrer zeigt die gewünschte Übungsform vor, nämlich: nach einem Tritt auf den Boden sogleich vorwärts niederhüpfen zu einer mäßigen Hockstellung, in welcher die Arme vorgehoben sind und hierauf Strecken der Beine mit gleichzeitigem Senken der Arme. Er ertheilt sodann den Befehl (marsch! — 2 — 3) und läßt, wenn es der Raum gestattet, diese Übung zwei- oder dreimal ausführen. Die Schülergruppe kehrt sodann auf ihren früheren Aufstellungsort zurück oder stellt sich auf der demselben entgegengesetzten Seite auf. Die später zur Übung kommenden Gruppen haben sich in gleicher Weise zu benehmen, ohne dass hiezu weitläufige Befehle nothwendig sein sollen; es muss genügen, wenn der Lehrer sagt: „die nächsten acht" oder bloß: „die nächsten" und wenn die Übung für dieselben beendigt ist: „genug" oder: „einreihen". Die Schüler müssen lernen, sich flink für die Zwecke der beabsichtigten Übung bereit zu machen, ohne Störung ihren Aufstellungsort zu erreichen, Augen und Ohren offen, den Mund aber geschlossen zu halten. All' das, das letztgenannte etwa ausgenommen, lernen sie aber nicht, wenn ihnen jede Bewegung immer wieder befohlen wird.

Die genannte Art des Springens auf ebenem Boden soll oft geübt werden. Dabei sind vorkommende Fehler in der Ausführung oder in der Haltung allmählich zu beseitigen. Der Lehrer wird zunächst darauf sehen, dass die gleichzeitig Übenden im Sprunge Maß halten, dass der Sprung nicht über Schrittlänge betrage; ferner wird er immer wieder auffordern, nicht auf die ganze Sohle niederzuspringen. Solche Mahnungen werden mit Erfolg noch vor dem Sprung angebracht. (Nicht schwerfällig, nicht zu weit springen, Maß halten, u. s. w.) Sind die beiden genannten Forderungen erreicht, so wendet der Lehrer sein Augenmerk der richtigen Haltung während des Sprunges und nach dem Niedersprung zu und beseitigt auch dabei einen Fehler nach dem andern. Zuerst müssen die Schüler daran gewöhnt werden, zugleich mit dem Abspringen vom Boden die Arme vorzuschwingen. Es ist gut, den Schülern zu sagen, dass dadurch der Sprung wesentlich erleichtert wird, indem die Erhebung vom Boden gefördert wird. Weiterhin sollen zugleich mit dem Aufrichten aus der Hockstellung die Arme gesenkt werden Durch Vorzeigen eines Sprunges, nach welchem die Arme in der aufrechten Stellung noch vorgehoben bleiben, erkennen die Schüler am besten, dass eine solche Ausführung „hölzern" aussieht. Endlich wird verlangt, dass zugleich mit dem Abstoß vom Boden das freie Bein (mäßig) vorspreizen soll.

Das für die Ausführung eines richtigen Freisprunges nothwendige Verhalten der Arme und Beine sollen die Schüler kennen und verstehen gelernt haben, bevor zum eigentlichen Freispringen übergegangen und bevor der Abstoß mit einem bestimmten Bein verlangt wird. Letzteres kann gleichfalls durch Sprünge auf ebenem

Boden vorbereitet werden, indem der Sprung nach einem vorher bestimmten Tritt des linken oder rechten Beines, dann auch nach zwei vorher bestimmten Tritten (rechts — links oder links — rechts) zur Ausführung aufgegeben wird.

Nach gründlicher Einübung dieser Formen ist die Zeit gekommen, das Freispringen mit Abstoß vom Sprungbrett auf die Matratze hin in Angriff zu nehmen. Dabei ist als wichtigstes Ziel ein vollkommen gesicherter Niedersprung anzusehen. Der Niedersprung gilt als beherrscht, wenn dem Aufrichten aus der Hockstellung das ruhige Stehen genau auf der Stelle des Niedersprunges folgt.

Um dieses Ziel zu erreichen, muss ein Vorgang gewählt werden, welcher die Schüler an das Verweilen auf dem Orte des Niedersprunges gewöhnt; die noch so oft wiederholte, immer aber dem schon beendigten Sprung folgende Aufforderung, stehen zu bleiben, ist ganz fruchtlos.

Die verfügbaren Sprungbretter (drei oder vier kleine Bretter, welche je für einen Schüler bestimmt sind, oder zwei, eventuell drei größere Bretter, welche je von zwei Schülern benützt werden können) werden in geringer Entfernung von den Matratzen aufgelegt, und es wird mit dem Sprung aus dem Stande begonnen. Die Aufstellung der Schüler auf dem Brette hat so zu erfolgen, dass die Fußspitzen etwas über die (höhere) Kante vorragen, damit der Abstoß (stets mit beiden Füßen zugleich!) von der Brettkante genommen werde.

Der Lehrer zeigt einen Sprung vor, weist dabei auf das nöthige Rückschwingen der Arme vor dem Sprung und auf das zugleich mit dem Abstoß erfolgende Vorschwingen der Arme hin. Er lässt hierauf die zur Übung bestimmte Schülergruppe die Aufstellung auf den Brettern nehmen und auf ein gegebenes Zeichen (Handklapp oder Befehlswort) von allen den Sprung ausführen. Der richtigen Aufstellung auf dem Brett, dann dem Armschwingen wird er zunächst seine Aufmerksamkeit zuwenden. Inzwischen findet er auch Gelegenheit, die nöthige Belehrung über den Weg, welcher für die Rückkehr zu wählen ist, zu geben.

Bei der nun folgenden Wiederholung des Freisprunges aus dem Stande trifft er bereits solche Anordnungen, welche den beherrschten Niedersprung vorbereiten sollen. Er verlangt, dass jeder Schüler in der Hockstellung zu verbleiben habe, bis der Befehl zum Aufrichten (auf!) gegeben wird.

Um das Verweilen in der Hockstellung zu erreichen, werden sich die Schüler verschieden zu helfen suchen. Mädchen, bei denen nur eine mäßige Hockstellung verlangt wird, werden vielleicht flüchtig mit einem Bein vortreten und dann wieder die Schlussstellung einnehmen oder sie werden ein wenig vorwärts hüpfen.

Knaben, welche stets zur tiefen Hockstellung niederspringen müssen, werden häufig auf die Hände vorfallen und sich dann wieder in die Hockstellung aufrichten. Schließlich werden es doch alle erreichen, einen Augenblick in der Hockstellung zu bleiben. Diesen Moment benützt der Lehrer, um den Befehl „auf!" zu ertheilen. Das Verlassen der Niedersprungstelle nach dem Aufrichten erfolgt auf einen weiteren Befehl (etwa: fort!).

In dieser Weise wird einige Zeit der Freisprung aus dem Stande geübt, doch kann dabei, der Sprungfähigkeit der Schüler entsprechend, die Entfernung des Brettes allmählich vergrößert werden, unter der Voraussetzung, dass sich die Schüler bemühen, die oben angegebenen Forderungen genau zu erfüllen.

Vorkommende Fehler in der Aufstellung auf dem Brett, in der Haltung des Oberkörpers oder der Arme während der Hockstellung wird der Lehrer immer bemerken und verbessern lassen. Besonders sei erwähnt, dass die Schüler daran zu gewöhnen sind, die Arme in der Speichdrehhalte vorzuschwingen, so dass also in der Vorhebhalte die Daumen nach oben gewendet sind.

Sobald sich die Schüler an den Gedanken gewöhnt haben, in der Hockstellung bleiben und in derselben das Gleichgewicht suchen zu müssen, gibt ihnen der Lehrer das Mittel bekannt, durch welches sie am besten dieser Forderung entsprechen können. Es besteht in dem ein- oder mehrmaligen Hüpfen in der Hockstellung. Geschicktere kommen auf dieses Mittel von selbst.

Von nun an wird das Freispringen, womöglich auch bei veränderter Entfernung, so betrieben, dass dem Niedersprung das Hüpfen in der Hockstellung folgt, sofern es nöthig ist, dass dagegen das Vortreten oder das Umfallen auf die Hände ausgeschlossen bleibt. Dieses Hüpfen nach dem Niedersprung dann, wenn die Gleichgewichtslage nicht augenblicklich erreicht wurde, muss wieder längere Zeit geübt, es muss zur Gewohnheit werden. Dabei ergibt sich für den Lehrer die Gelegenheit, noch in anderer Beziehung verbessernd einzugreifen. Es wird sich nämlich bei den meisten Schülern zeigen, dass sie zur Erlangung des Gleichgewichtes nach dem Niedersprung genöthigt sind, noch vorwärts zu hüpfen. Der Lehrer macht sie darauf aufmerksam und erklärt, dass der Grund dafür darin zu suchen ist, weil sie sich zu wenig vom Boden erheben, d. h. weil sie nicht hoch genug springen. Am besten zeigt er selbst den Schülern, dass bei gehöriger Erhebung während des Freisprunges nur ein Hüpfen an Ort, nicht aber vorwärts nöthig werden kann. Es bleibt sodann als nächstes Ziel für alle, das Gleichgewicht nur durch Hüpfen an Ort zu erreichen, aber auch nicht länger zu hüpfen als es nöthig ist.

Der Zweck des angegebenen, beim Freispringen einzuhaltenden Vorganges ist, die Schüler zu gewöhnen, jeden Sprung mit dem Gedanken und mit dem Bestreben auszuführen, das Gleichgewicht nach dem Niedersprung zu haben, beziehungsweise rasch zu erreichen. Mit anderen Worten, es handelt sich dabei hauptsächlich um die Übung des Gefühles für das Halten des Gleichgewichtes.

Für den Sprung mit Anlauf gilt derselbe Vorgang, wie er bereits bei den Übungen im Springen auf ebenem Boden angedeutet wurde, nur sind dabei die inzwischen bekannt gewordenen Anforderungen an

den Niedersprung stets genau zu erfüllen (Verweilen in der Hockstellung, wenn nöthig, hüpfen in derselben, das Aufrichten und das Verlassen der Niedersprungstelle je auf besonderen Befehl).

Beim Freispringen mit Anlauf ist folgendes zu berücksichtigen:

1. Der Abstoß darf nur mit einem Bein ausgeführt werden.

2. Auf das Brett darf nur ein Tritt gemacht werden, u. zw. ungefähr in die Mitte des Brettes, niemals in der Nähe der vorderen (höheren) Brettkante.

3. Es ist nur das Springen mit Vorspreizen und mit Vorschwingen der Arme als zulässig anzusehen, jede andere Bein- oder Armthätigkeit während des Sprunges als zweckwidrig zu verwerfen.

4. Einseitigkeit in der Verwendung der Beine zum Abstoß ist nicht zu dulden.

5. Auf Veränderungen in der Weite oder Höhe des Sprunges ist zu verzichten, wenn die an Schönheit und Sicherheit der Ausführung zu stellenden Forderungen nicht allgemein erfüllt werden können.

Die wichtigsten, der Einleitung des Sprunges mit Anlauf dienenden Übungsformen sind folgende:

1. Aus der Schlussstellung (!) hinter dem Brette Freisprung (über eine geringe Entfernung) mit Abstoß eines Beines von der Mitte des Brettes. Dabei wird zunächst die Wahl des Beines freigestellt, später aber vorher bestimmt, welches Bein abstoßen soll.

2. Freisprung nach zwei (frei gegebenen oder vorher bestimmten) Tritten, von denen einer auf den Boden, der zweite auf das Brett auszuführen ist. Die Aufstellung der Schüler ist hiezu in entsprechender Entfernung von der hinteren Brettkante (eine Schrittlänge) anzuordnen.

3. Freisprung nach drei, endlich auch nach vier Tritten, deren Folge vorher angegeben wird.



Fig. 32.

Wenn das Freispringen sorgfältig vorbereitet wird, und die Schüler zur Beherrschung, zum Maßhalten beim Sprung angeregt werden, so wird es nicht leicht vorkommen, dass einzelne beim Sprung mit Anlauf von der Kante abstoßen, was sehr gefährlich werden kann. Es ist jedoch zu verwerfen, die bestehende Gefahr durch Auflegen zweier Bretter, wie dies Fig. 32. zeigt, beseitigen zu wollen. Dadurch werden die Schüler zur Unachtsamkeit, zum Leichtsinn beim Springen geradezu erzogen. Die sichersten Mittel, um den Abstoß von der Kante zu vermeiden, be-

stehen in der richtigen Größe der Bretter, in der Gewöhnung, nur einen Tritt aufs Brett zu machen und während des Anlaufes nur mehr aufs Brett, nicht aber auf die Entfernung oder Höhe zu sehen. „Beim Laufen aufs Brett schauen!" wird der Lehrer wiederholt vor dem Ablaufen den Schülern zurufen.

6. Wagrechte Leitern.

Aus dem Hangstehen wird in verschiedener Weise zum Streckhang gewechselt. Die Höhenstellung der Leitern soll hiezu derart sein, dass jeder Schüler aus dem Zehenstand die Hangfläche mit dem angegebenen Griffe gerade noch erfassen kann. Dies kann einerseits erreicht werden, wenn die einzelnen Leitern in verschiedener Höhe aufgelegt werden, andererseits auch dadurch, dass die Leitern nicht vollkommen wagrecht gelegt werden (Fig. 33).

Die gebräuchlichen Bezeichnungen „Seitstand" und „Querstand" brauchen die Schüler ebensowenig zu kennen, wie die Benennung der Griffarten. Es lässt sich in allen Fällen die Art der Aufstellung unter dem Geräth und der Griff in einer allgemein verständlichen Form erklären.

Lässt z. B. der Lehrer bei Verwendung von sechs Leitern sechs Schüler unter die Leitern zur Übung antreten, so braucht er nur zu sagen: „Die ersten sechs stellen sich unter den Leitern so auf, dass jeder unter einer Leiter und alle neben einander (oder hinter einander) stehen". Den gewünschten Griff kann er zeigen, späterhin

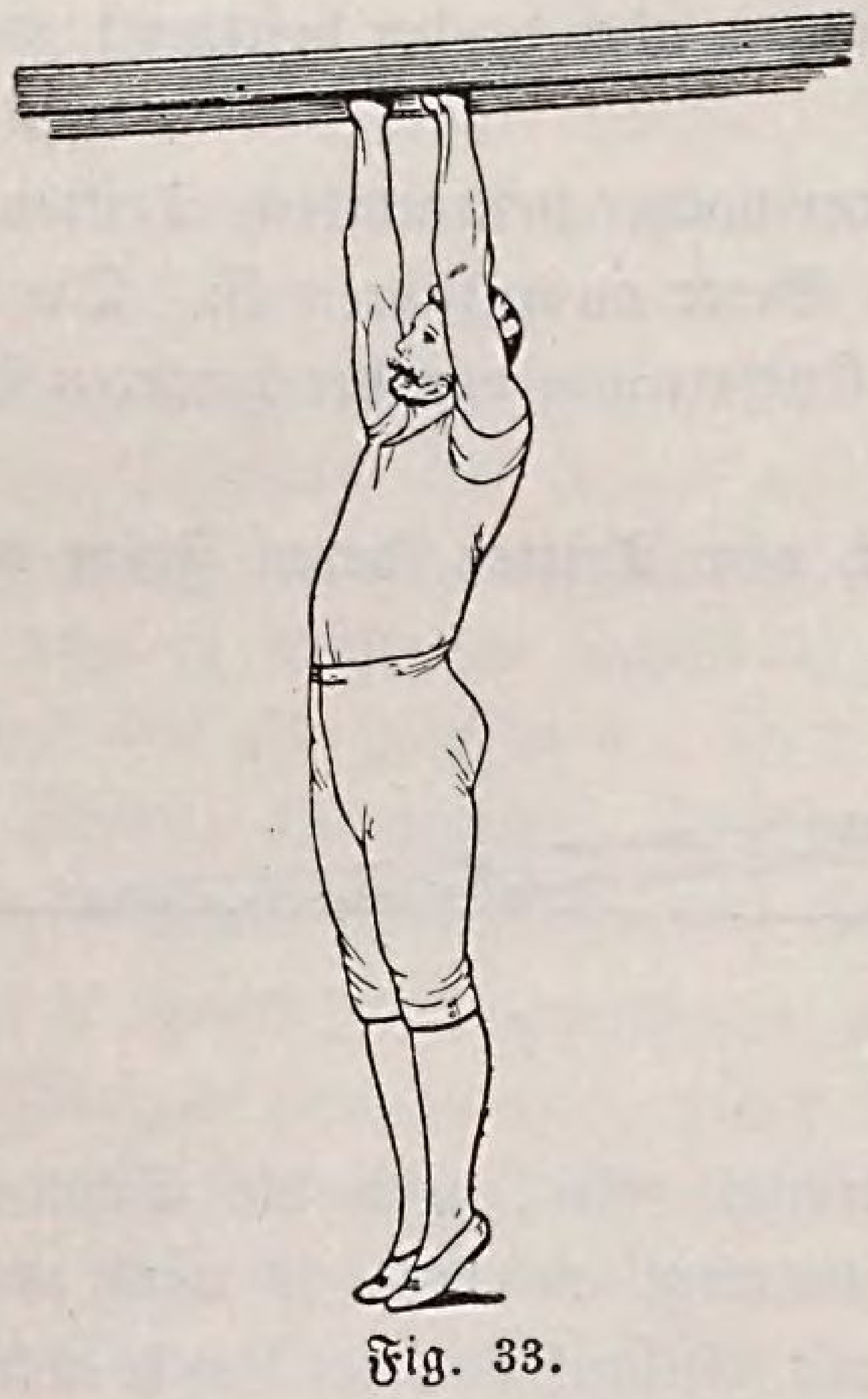


Fig. 33.

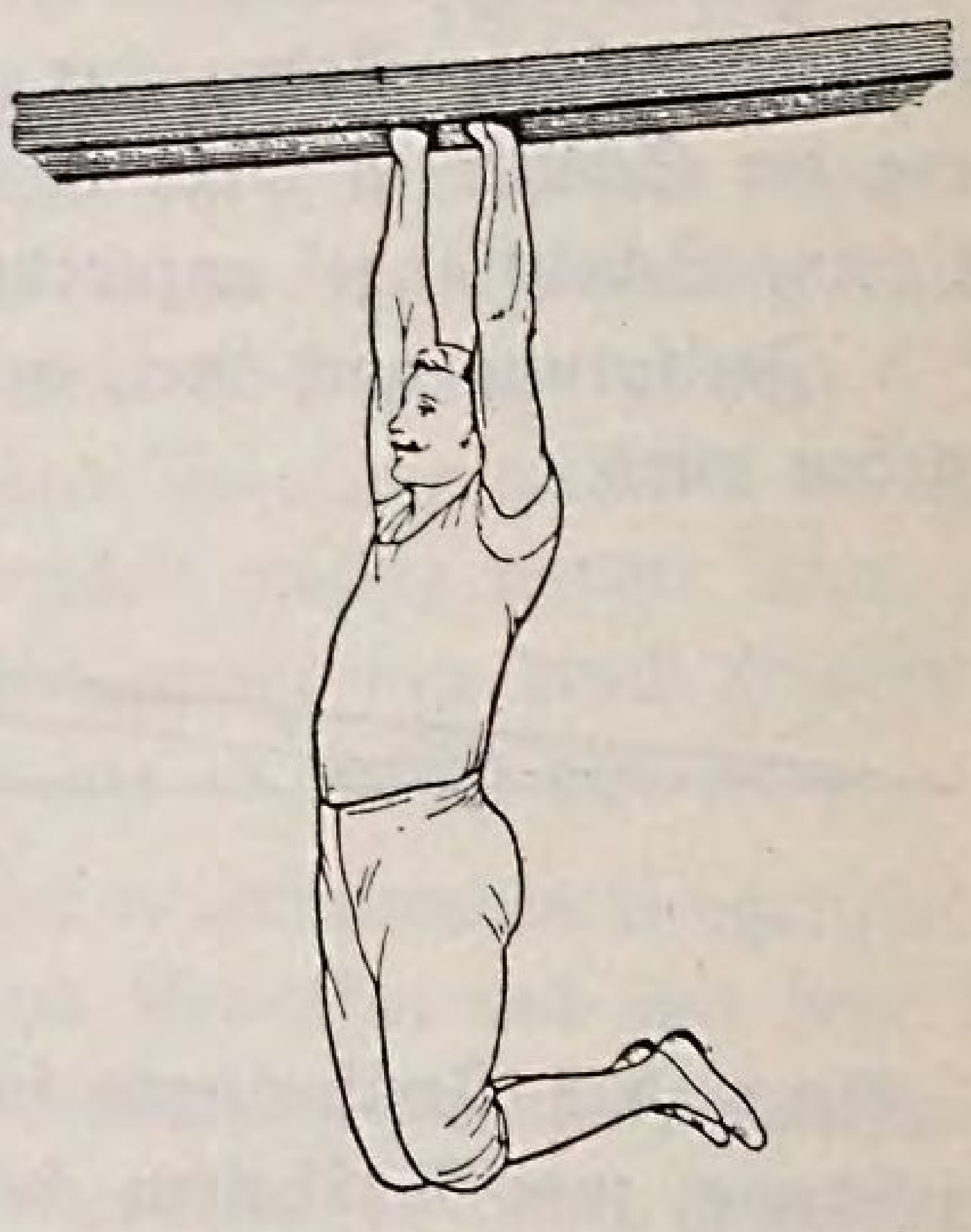


Fig. 34.

aber ebenfalls in einfacher Weise erklären: „Die Hände greifen (beide) an einer Sprosse so, dass die Handrücken dem Gesicht zugewendet sind; die Hände erfassen die Holme einer Leiter so, dass die Daumen nach hinten gewendet sind"; u. s. w.

Für den Wechsel des Hangstehens mit dem Streckhang wird Ristgriff (beider Hände) an einer Sprosse, Speichgriff an den Holmen einer Leiter, Ellgriff an den Holmen zwischen zwei Leitern verwendet; auch kann gemischter Griff angeordnet werden.

Der dem Hangstehen folgende Streckhang kann verschiedene Dauer haben von einer bis zu fünf und selbst bis zehn Taktzeiten. Dieser Wechsel wird aus dem Zehenstand erreicht:

1) durch Strecken im Kreuz,
2) durch Seitgrätschen,
3) durch Heben beider Fersen (Fig. 34),
4) durch Knieheben.

Der Streckhang muss auch aus dem Ansprung erreicht werden können. Für diesen Zweck werden, so wie früher schon erwähnt, die Leitern nicht vollkommen wagrecht gelegt. Die unter den Leitern aufgestellten Schüler werden angewiesen, beide Arme hochzuheben und soweit gegen das höhere Leiterende vorwärts zu gehen, bis sie die Hangfläche nicht mehr berühren können. Für das Anspringen zum Streckhang wird Speichgriff an den Holmen einer Leiter, Ristgriff an einer Sprosse, Ellgriff an den Holmen zweier Leitern, aber auch gemischter Griff angeordnet. Die Dauer des Hanges wird wieder verschieden bemessen von einer bis fünf oder zehn Taktzeiten; versuchsweise kann auch der Dauerhang als Wettübung aufgegeben werden.

Nach dem Anspringen zum Streckhang kann die ein- oder mehrmalige Ausführung einfacher Beinthätigkeiten verlangt werden, u. zw.: Kreuzen der Beine, Seitgrätschen, Quergrätschen, Fersheben (beidbeinig), Knieheben (ein- und wechselbeinig). Mit dem Dauerhang können auch Beinhaltungen in Verbindung treten, u. zw. Seitgrätschhalte, Quergrätschhalte, Fershebhalte (beidbeinig) Kniehebhalte (einbeinig).

Dass beim Mädchenturnen nicht alle Beinbewegungen zulässig sind, eventuell ein Unterschied im Maß zu machen ist, wurde an anderer Stelle schon erwähnt.

Im Streckhang kann auch (mäßiges) Rumpfdrehen geübt werden.

Als Vorbereitung für die Fortbewegung im Hang hat das Hangeln an Ort zu dienen.

Bei einzelnen dieser Formen können die Leitern ebenfalls ein wenig schräg gelegt sein; für das Hangeln von Ort sollen sie jedoch vollkommen wagrecht liegen.

Das Hangeln an Ort kann bei schräger Lage der Leitern geübt werden mit Ristgriff an einer Sprosse, Speichgriff an den Holmen einer Leiter, mit Ellgriff an den Holmen zweier Leitern und mit gemischtem Griff; bei wagrechter Lage der Leitern ist das Hangeln an Ort zu üben mit Ristgriff an der Außenfläche eines Holmes, mit Ristgriff an der Innenfläche eines Holmes und mit Speichgriff an zwei neben einander liegenden Sprossen.

Das Hangeln an Ort und später von Ort sollte längere Zeit nur so geübt werden, dass die Beine gekreuzt bleiben. Dadurch werden die Schüler am besten an ruhige Beinhaltung gewöhnt. Später, wenn das Hangeln bereits von der Mehrzahl bei geschlossenen Beinen ausgeführt werden kann, empfiehlt es sich, für hangschwache Schüler oder für solche, die sich zu wenig bemühen, die Beine ruhig zu halten, eine Änderung in der Aufgabe eintreten zu lassen. Diese kann in Folgendem bestehen:

a) die Beine müssen während des Hangelns gekreuzt bleiben,

b) statt des Hangelns von Ort darf nur das Hangeln an Ort ausgeführt werden,

c) an Stelle des Hangelns tritt der Dauerstreckhang.

Das Hangeln von Ort erfolgt im Streckhang als:

1) Hangeln seitwärts mit Ristgriff an der Außenfläche eines Holmes;

2) Hangeln vorwärts und rückwärts mit Speichgriff an den Holmen einer Leiter;

3) Hangeln rückwärts und vorwärts mit Ellgriff an den Holmen zwischen zwei Leitern.

Wenn es allgemein erreichbar ist, über diese Formen hinaus zum Hangeln an unterbrochenen Griffflächen überzugehen, so könnte noch versucht werden das

4) Hangeln seitwärts bei Ristgriff einer Hand an der Außenfläche eines Holmes und bei Speichgriff der andern Hand an einer Sprosse;

5) Hangeln seitwärts bei Ristgriff einer Hand an der Außenfläche eines Holmes und Ellgriff der andern Hand an einer Sprosse;

6) Hangeln seitwärts mit Speichgriff an zwei Sprossen.

Zur Vorbereitung des Armbeugens wird das Hangstehen mit Beugehang (von kurzer Dauer) in Wechsel gebracht.

Hiezu werden die Leitern über schulterhoch bis kopfhoch gelegt. Der Beugehang wird bei Kammgriff an der Innenfläche eines Holmes durch Abstoß vom Boden erreicht; die Dauer desselben wird nach Taktzeiten verschieden angeordnet.

Wenn die Schüler den Beugehang bereits einige Taktzeiten aushalten sollen, so kann einzelnen zur Unterstützung auch gestattet werden, das Kinn auf den Holm aufzulegen.

7. Schräge und senkrechte Leitern.

Übungen im Steigen sollen zunächst an den schrägen, später erst an den senkrechten Leitern vorgenommen werden.

Jene Schrägstellung, wie man sie im gewöhnlichen Leben einer an die Wand gelehnten Leiter zu geben pflegt, ist auch für die erste Einübung des Steigens die beste; das untere Leiterende bildet dabei mit dem Fußboden ungefähr einen Winkel von 75 Graden. Bei dieser Schrägstellung werden alle Formen des einfachen Steigens, die an der senkrechten Leiter geübt werden sollen, leichter und mit größerer Zuversicht ausgeführt, weshalb, wenn nöthig, immer wieder auf diese Stellung zurückzugreifen ist.

Wenn den Leitern eine solche Schräge gegeben wird, dass die Leiterenden mit dem Fußboden einen Winkel von 60, 45 bis 30 Graden bilden, so werden die Übungen des Steigens in ihrem Wesen geändert, indem die Arme nicht mehr Hang- sondern Stemmthätigkeit zu äußern haben. Die Übungen des Steigens an den schrägen Leitern, bei denen sich der Übende im Liegestütz befindet, haben den, auch an der senkrechten Leiter vorkommenden (ähnlichen) Formen jedenfalls nachzufolgen und sind nur für Knaben verwendbar.

Bevor der Lehrer daran denken kann, den Schülern eine bestimmte Art des Steigens aufzugeben, muss er ihnen wiederholt Gelegenheit verschaffen, überhaupt auf eine Leiter zu steigen. Er wird zunächst nur die Aufgabe stellen, es solle jeder, soweit er sich getraut, höchstens aber bis zur Mitte der Leiter auf- und dann wieder absteigen. Dabei lernt der Lehrer die Ängstlichen kennen und wird durch freundliche Behandlung sie allmählich bewegen, um eine oder um zwei Sprossen höher zu steigen, als sie es bisher gethan haben. Inzwischen wird sich vielfach Anlass bieten, zunächst Haltungsfehler beim Steigen zu bemerken und zu beseitigen. Am besten wird es sein, wenn der Lehrer selbst das Steigen bei ungezwungener, natürlicher Haltung, dann aber auch fehlerhafte Haltungen den Schülern zeigt.

Besonders zu erwähnen ist Folgendes: 1. Bei Beginn des Steigens soll ungefähr in Schulterhöhe gegriffen werden; 2. die Arme sollen während des Steigens stets möglichst gestreckt bleiben; 3. das Kreuz soll ebenfalls gestreckt bleiben; 4. die Knie sollen beim Höhersteigen nicht auswärts gedreht werden und 5. das Steigen soll immer auf den Fußballen geschehen. Es wird außerdem darauf zu sehen sein, dass nicht Griff oder Tritt schwerfällig stattfinde, als

ob man die Leiter auf ihre Festigkeit erproben oder die Sprossen abtreten wollte.

Besondere Vorübungen für das Steigen (etwa: die Steigebewegung an Ort oder das Höhergreifen der Hände allein, das Höhersteigen allein, u. dgl.) ausführen zu lassen, ist ganz überflüssig. Möge nie vergessen werden, dass beim Turnunterricht stets die Kräfte der Schüler in Anspruch genommen werden müssen, und dass die Zeit, welche man für solche Übungsformen aufwendet, verloren ist, während sie für die Entwicklung der Kraft und besonders des Muthes, um den es sich bei den Übungen im Steigen handelt, besser verwendet werden kann.

Auch das Vor- und Nachsteigen und das Vor- und Nachgreifen sollte nicht Gegenstand besonderer Übung sein, wohl aber kann es den Ängstlichen anfangs gestattet werden.

Bei allen jenen Schülern, welche bereits die Scheu vor dem Steigen an der schrägen, beziehungsweise senkrechten Leiter überwunden und ferner die früher erwähnten Haltungsfehler abgelegt haben, wäre sogleich die Forderung zu stellen, dass jedes Bein höher zu steigen und jede Hand auch höher zu greifen hat.

Bei Anordnung einer bestimmten Art des Steigens wird zuerst Speichgriff beider Hände, dann Speichgriff einer Hand und Ristgriff der anderen Hand, endlich für beide Hände Ristgriff aufgegeben.

Die Bewegung des Steigens hat zunächst so zu erfolgen, dass Hand und Fuß derselben Seite zu gleicher Zeit die Bewegung des Greifens beziehungsweise Steigens ausführen.

Das taktmäßige Steigen von mehreren (6 bis 8) Schülern zugleich kann als eine höhere Forderung ebenfalls manchmal geübt werden, doch dürfte dabei keine abgehackte, d. h. nach jeder einzelnen Bewegung unterbrochene Darstellung geduldet werden.

Den Mädchen ist das Steigen nie über ihre eigene Leibeshöhe zu gestatten.

8. Kletterstangen.

Die Klettergeräthe, welche beim Schulturnen allein in Betracht kommen können, sind Kletterstangen und Klettertaue.

Da für Mädchen Kletterübungen nicht zulässig sind, so entfallen beim Turnen der Mädchen auch alle diesbezüglichen Vorübungen. Beim Mädchenturnen können Stangen und Taue nur für die Vorbereitung des (reinen) Beuge- und Streckhanges Verwendung finden, indem Hangstehen mit Hangliegen bei gestreckten und gebeugten Armen und bei verschiedener Griffhöhe, auch auf verschiedene Dauer, mit einander in Wechsel gebracht werden. Weiterhin kann im Hangliegen ein mäßiges Armbeugen aufgegeben, endlich aus dem Hangstehen zum Beugehang oder zum Streckhang verschiedener Dauer gewechselt werden. Der Griff ist für alle diese Übungsformen an zwei Stangen zu nehmen.

Beim Knabenturnen stehen die Klettervorübungen, erst an einer Stange, später an zwei Stangen, im Vordergrunde. Die wichtigste

Form ist der Beugehang bei gleichzeitigem Beinschluss; diese Form muss in verschiedenen Abstufungen geübt werden. Übungen im Streckhang, mit oder ohne Beinschluss, sind als höhere Forderungen anzusehen und können deshalb erst später verlangt werden.

Im Hangstehen, bei welchem die Hände an einer Stange, nahe beisammen, in Kopfhöhe Griff nehmen, werden die Beine zum Kletterschluss an die Stange angelegt und durch Abstoß der Beine vom Boden wird ein kurz dauernder Beugehang erreicht. Die Dauer des Beugehanges wird durch die in entsprechenden Zeitabschnitten aufeinanderfolgenden Befehle des Lehrers (auf — ab oder eins — zwei) geregelt und allmählich gesteigert. Die Wahl des Kletterschlusses wird anfangs den Schülern überlassen, späterhin wird jedoch stets angegeben, ob das rechte oder linke Bein hinten angelegt werden soll.

Der Schluss der Beine an einer Stange wird als Kletterschluss rechts oder links nach jenem Bein benannt, welchem die Hauptthätigkeit beim Klettern zukommt, d. h. nach jenem Bein, welches sich hinter der Stange befindet.

Bei fortschreitender Entwicklung der Hangkraft wird auch die Griffhöhe allmählich geändert; endlich ist bei reichhohem Griff aus dem Zehenstand zum Beugehang zu wechseln. Die Beine werden bei all' diesen Formen schon im Hangstehen zum Schluss angelegt.

Die Schüler sollen dann auch lernen, die Stange mit den Beinen erst während des Aufhüpfens zum Beugehang einzuschließen. Auch dabei kann der Schluss frei gegeben oder vorher bestimmt und die Griffhöhe verschieden gewählt werden.

Auf kurze Zeit wird die Körperlast den gebeugten Armen allein übertragen, indem aus dem Beugehang bei Kletterschluss vor dem Abspringen a) die Beine hinter der Stange geschlossen werden oder b) ein einmaliger Schlusswechsel ausgeführt wird.

In anderer Weise, als dies bei den bisher genannten Übungsformen geschah, werden die Arme beansprucht, wenn der Griff an zwei Stangen, der Schluss jedoch nur an einer der beiden Stangen genommen wird.

Aus dem Hangstehen bei Griff (kopfhoch bis reichhoch) an zwei Stangen findet der Wechsel zum Beugehang mit gleichzeitigem Schluss der Beine an einer der beiden Stangen statt. Hiebei kann anfangs die Wahl der Stange und des Schlusses den Schülern überlassen

werden, später wären auch diesbezüglich bestimmte Forderungen zu stellen.

Die Dauer des Hanges in dieser Form kann allmählich gesteigert werden, bis es endlich gelingt, ein- oder mehrmals den Schluss der Beine (an derselben Stange) oder die Stange zu wechseln.

Die verschiedenen Arten des Schluss- oder Stangenwechsels können noch weiter erschwert werden, wenn vor dem Wechsel je ein kurz dauernder Beugehang eingeschaltet wird.

Das Hangstehen bei (verschieden hohem) Griff an zwei Stangen kann auch unmittelbar mit dem Beugehang in Wechsel treten, wobei der Beugehang von einer Taktzeit bis zu zwei und mehr Taktzeiten dauern kann.

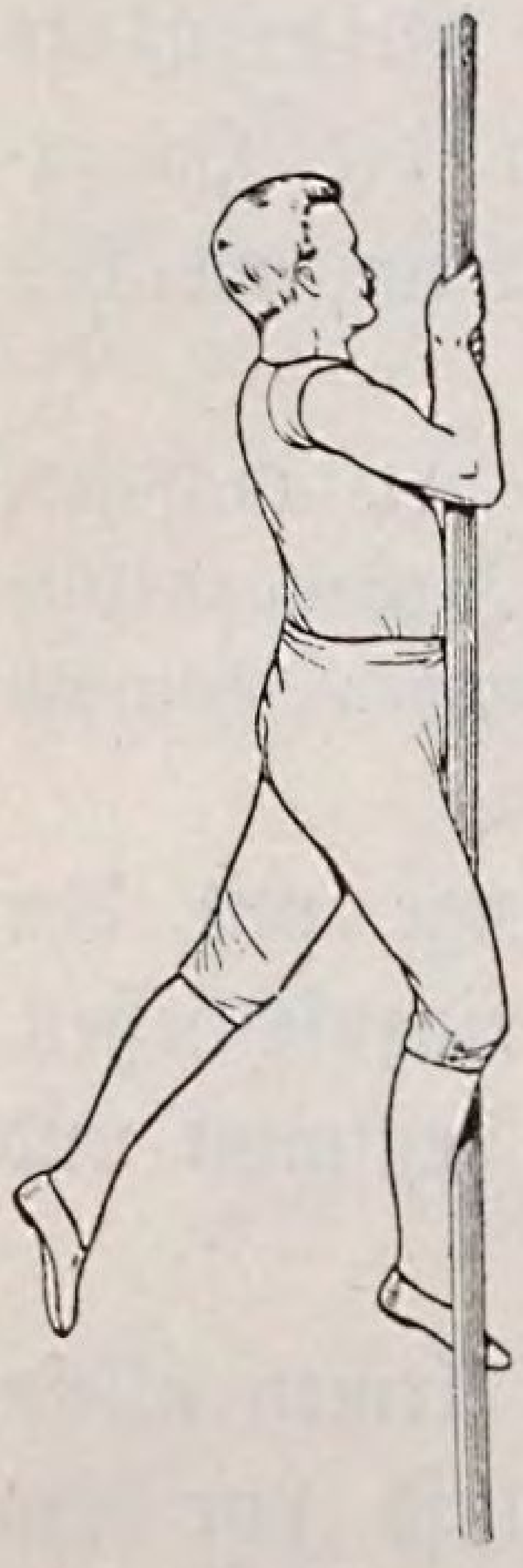
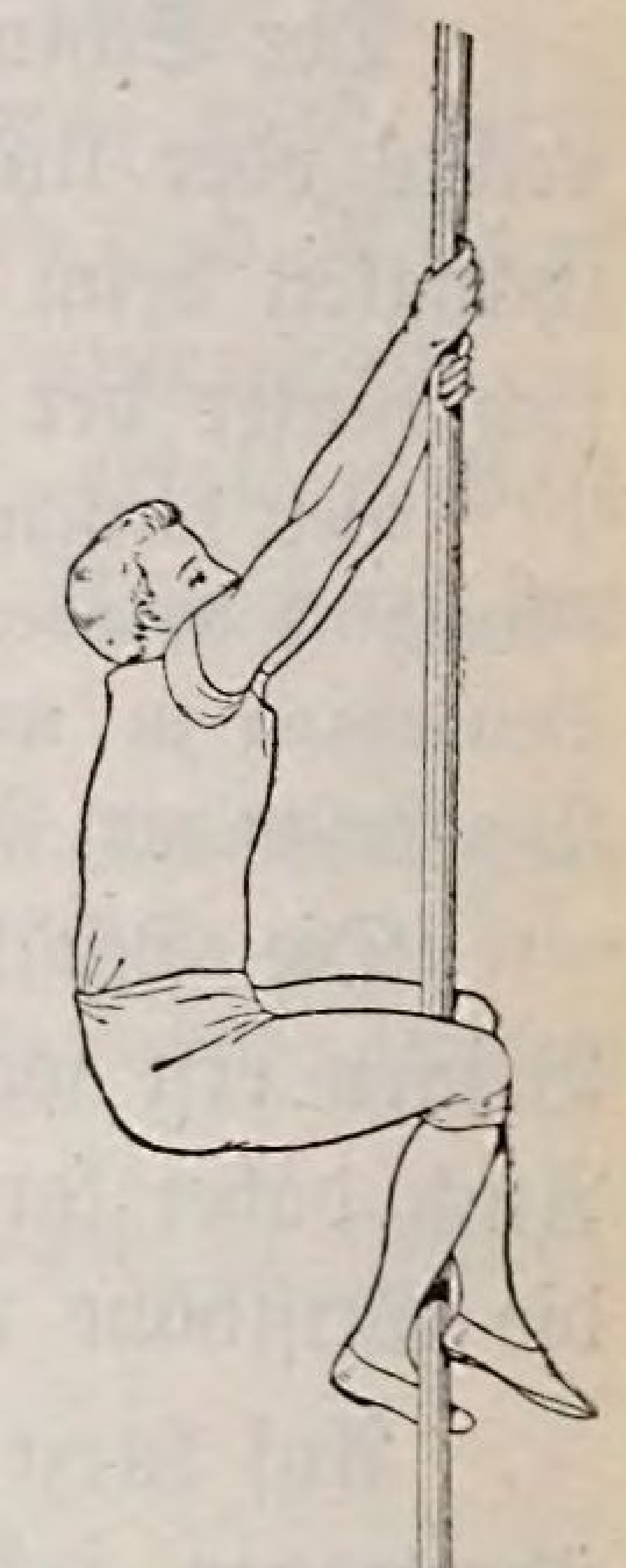

Fig. 35.


Fig. 36.


Fig. 37.


Fig. 38.

Der Streckhang an zwei Stangen (durchaus keine leichte Übung) wird anfangs aus dem Zehenstand bei reichhohem Griff durch Strecken im Kreuz eingenommen; die Schüler sollen jedoch auch lernen, zum Streckhang anzuspringen. Auch das Anspringen zum Beugehang verdient wiederholt geübt zu werden.

Vermögen die Schüler im Beugehang und später auch im Streckhang an zwei Stangen bereits durch mehrere Taktzeiten auszuhalten, so können dem Beugehang auch Beinthätigkeiten zugeordnet werden.

Eigentliche Klettervorübungen sind erst möglich, wenn die Beugekraft bis zu einem gewissen Grade entwickelt ist. Diesem Zwecke dienen besonders die im Vorhergehenden genannten Übungen.

Um das Verständnis für das Verhalten der Arme und Beine beim Klettern zu vermitteln, kann zwar, wie es häufig geschieht, die Kletterbewegung im Hangstehen geübt werden; für das Erlernen des Kletterns (soweit es auf die dazu nöthige Kraft ankommt) hat diese Form jedoch keinen besonderen Wert.

Von Formen, welche zur Erlernung des Kletterns beitragen können, mögen einige solche aufgezählt werden, die das Verhalten der Beine oder der Arme bei der Bewegung aufwärts oder abwärts berücksichtigen:

a) Aus dem Hangstehen bei kopfhohem Griff Knieheben mit Anlegen des Unterbeines, durch Abstoß des standfesten Beines wechseln zu einem kurz dauernden Beugehang bei Rückspreizhalte des freien Beines (Fig. 35).

b) Im Beugehang an einer Stange bei beliebigem oder vorher bestimmtem Kletterschluss höher greifen einer Hand bis zur Streckung des Armes (Fig. 36 und hierauf wieder tiefer greifen derselben Hand.

c) Im Beugehang (oder Streckhang) an einer Stange bei beliebigem oder bestimmtem Schluss tiefer greifen einer Hand bis in die Nähe der Knie (Fig. 37) und wieder höher greifen derselben Hand.

d) Aus dem Beugehang an einer Stange bei Schluss der Beine Strecken der Arme durch Entfernen des Oberkörpers von der Stange, ohne dass die Knie tiefer gleiten dürfen (Fig. 38), u. s. w.

Kletterversuche können wiederholt angestellt werden, auch wenn das Klettern noch nicht allgemein gelingt. Regelrechte Ausführung wird dabei nicht zu verlangen sein, sondern erst allmählich erreicht werden.

Die Schüler lernen gewöhnlich zuerst das richtige Abklettern. Diesem hätte also auch der Lehrer in erster Linie seine Aufmerksamkeit zuzuwenden, indem er die dabei vorkommenden Fehler den Schülern nach und nach verständlich macht. Zuerst ist darnach zu streben, dass die Beine die Stange so lange fest eingeschlossen halten, bis die Hände tiefer gegriffen haben; dann erst kann die Art des Greifens berücksichtigt werden. Es muss zur Regel werden, dass beim Abklettern immer eine Hand unter die andere greift. Beim Aufklettern ist in der ersten Zeit das Nachgleiten einer Hand zu dulden, doch muss endlich auch hier das Übergreifen allgemein durchgeführt werden.

Das Tau kann erst dann Verwendung finden, wenn das Klettern an der Stange bereits ziemlich gut gelingt.

Für Klettervorübungen eignet sich das Tau nicht, obwohl das Schluss- und Griffhalten am Tau leichter ist als an der Stange. Es ist zu empfehlen, das Klettern am Tau höheren Altersstufen vorzubehalten.

9. Spiele.

Ringelreigen. Ringlein, du musst wandern. Verwechseln der Plätze. Blinde Kuh. Katze und Maus. Kämmerchen vermieten.

Plumpsack geht um. Komm' mit. Wer ist schneller. Haschen, Kauerhaschen, Kreuzhaschen. Das letzte Paar herbei. Ballwerfen, auch im Kreis. Fangball. Wanderball. Zielball. Königsball. Der schwarze Mann. Fuchs aus dem Loch. Diebschlagen.

Übungsstoff für das V. Schuljahr.

1. Ordnungsübungen.

Beim Nebenreihen aus Stirn- zu Stirnreihen wurden die Schüler gewöhnt, hinter dem Führer vorbei die Reihung auszuführen. Nachdem diese Art des Reihens zum Gegenstand der Wiederholung gemacht wurde, verlangt der Lehrer ausdrücklich, es soll das Nebenreihen nun so ausgeführt werden, dass alle vor dem Führer vorbei ihren neuen Aufstellungsort erreichen.

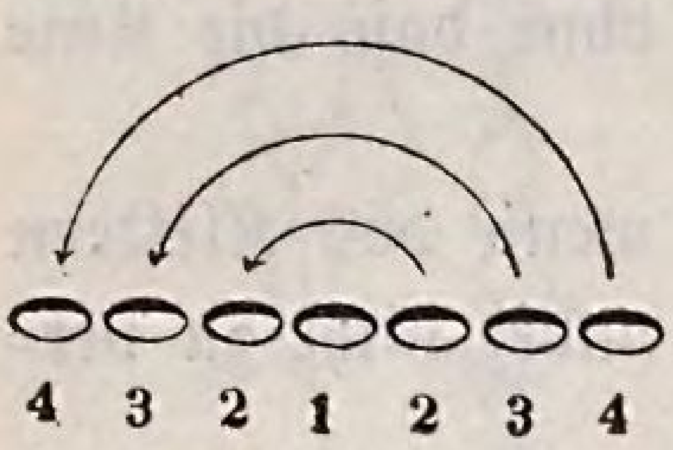


Fig. 39.

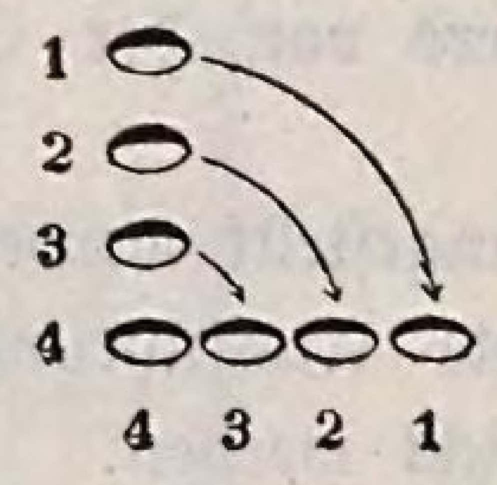


Fig. 40.

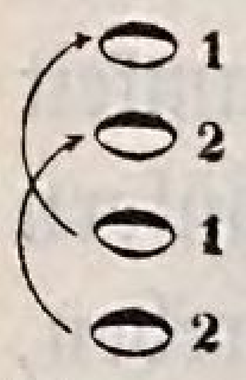


Fig. 41.

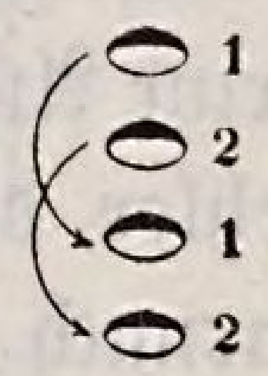


Fig. 42.

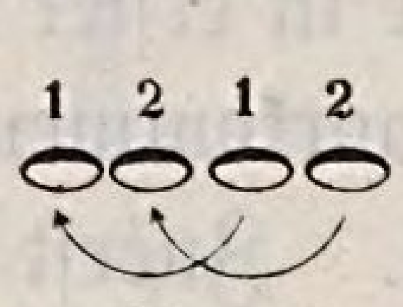


Fig. 43.

Er gibt den Befehl: links (rechts) nebenreihen, vor dem Führer vorbeiziehend — marsch! und späterhin: links (rechts) nebenreihen, vorn vorüber — marsch! (Fig. 39). Bei der ersten Einübung ist die Aufstellung der Schüler in einer Säule von Stirnreihen zu wählen. Sobald die Schüler sich über den zu wählenden Weg klar geworden sind, wird der Lehrer die gleichartige Ausführung in dem Sinne verlangen, dass die die Reihung abschließende Drehung gleichnamig mit der Reihung auszuführen ist.

Derselbe Grundsatz für die Drehung gilt beim Nebenreihen aus Flankenreihen an hintere Führer. Nachdem die Flankenreihen in verschobener Linie aufgestellt wurden, befiehlt der Lehrer: Die vierten bleiben stehen, alle übrigen an die rechte (linke) Seite der vierten nebenreihen — marsch! (Fig. 40). Nach ein- oder zweimaliger Wiederholung werden alle diese Reihung soweit verstanden haben, dass sie nur noch auf die beim Beenden der Reihung auszuführende Drehung aufmerksam zu machen sind.


Fig. 44.


Fig. 45.

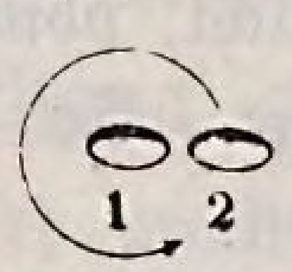
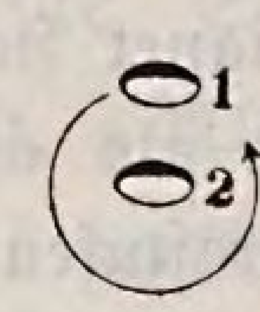
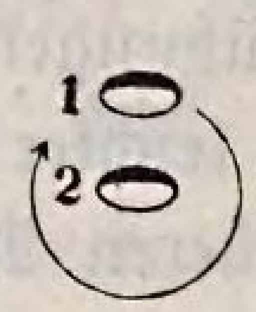

Fig. 46.


Fig. 47.


Fig. 48.


Fig. 49.

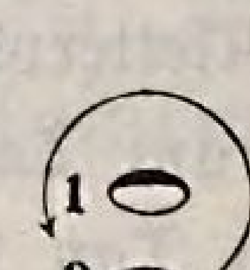

Fig. 50.


Fig. 51.

Bei den Reihungen zweiter Ordnung nehmen alle Reihenglieder an der Reihung theil; ferner beginnen die einzelnen die Reihung nicht gleichzeitig, sondern aufeinanderfolgend.

Diese Reihungen haben nur untergeordneten Wert. Um der Bestimmung des Lehrplanes zu entsprechen, könnten folgende Reihungen in Paaren geübt werden:

a) Aus Flankenpaaren links (rechts) vorreihen der zweiten vor die ersten und im Anschluss daran der ersten vor die zweiten (Fig. 41).

b) Aus Flankenpaaren links (rechts) hinterreihen der ersten hinter die zweiten und dann sogleich der zweiten hinter die ersten (Fig. 42).

c) Aus Stirnpaaren links (rechts) nebenreihen der zweiten neben die ersten und sodann der ersten neben die zweiten (Fig. 43).

Als Vorbereitung für die Reihungen mit Kreisen ist zunächst das Umkreisen eines Führers zu üben.

Aus der Aufstellung der Schüler in einer Säule von Stirnpaaren kann das Verständnis für die beim Umkreisen zu wählende Richtung am einfachsten in folgender Weise erzielt werden. Der Lehrer verlangt, es sollen die ersten einmal um ihre zweiten herumgehen, bis sie wieder auf ihrem früheren Platz angelangt sind (marsch!). Nachdem dies ausgeführt wurde, macht er darauf aufmerksam, dass für diesen Zweck zwei verschiedene Wege gewählt werden können, so dass die ersten während des Gehens den zweiten die linke oder rechte Seite zuwenden. In diesem Sinne ändert er den zu gebenden Befehl folgendermaßen: Die ersten sollen im Kreis um die zweiten herumgehen und diesen dabei die rechte (linke) Seite zuwenden, ferner: die ersten sollen die zweiten so umkreisen, dass sie ihnen die rechte (linke) Seite zuwenden, und endlich: die ersten sollen die zweiten rechts (links) umkreisen (Fig. 44 und 45). Der Lehrer wird zunächst, wenn es sich darum handelt, das Verständnis für das Kreisen zu erzielen, nicht die Kreisenden wechseln; ist aber das Verständnis erreicht, so müssen dann auch die zweiten sowohl links als rechts ihre ersten umkreisen (Fig. 46 und 47).

In ähnlicher Weise ist auch das Umkreisen in Flankenpaaren zu üben, so dass die ersten das Kreisen links und rechts um die zweiten (Fig. 48 und 49) und die zweiten das Kreisen links und rechts um die ersten (Fig. 50 und 51) ausführen.

Einen Wert haben alle diese Formen nur dann, wenn die Schüler wirklich lernen, den beim Kreisen einzuschlagenden Weg selbständig zu wählen.

Beim Umkreisen in Paaren kann schließlich der Befehl lauten: links (rechts) Kreisen der ersten (zweiten) um die zweiten (ersten) — marsch! Wenn später das Umkreisen in größeren Reihen zur Übung gelangt, kann, ohne zweideutig zu werden, der Befehl gegeben werden: links (rechts) Umkreisen der vierten — marsch!, was dann stets so zu verstehen ist, dass die ersten, zweiten und dritten das Kreisen um die vierten auszuführen haben.

Das Schwenken wird zuerst in viergliedrigen Stirnreihen aus der Aufstellung der Reihen in Säule zur Anschauung gebracht.

Nachdem eine Armverbindung der Reihenglieder hergestellt wurde, weist der Lehrer darauf hin, dass die einzelnen Reihen hinter einander stehen und verlangt dann, es sollen die Reihen in einer Linie neben einander zu stehen kommen, ohne dass die Armverbindung aufgegeben wird und ohne dass die vierten (ersten) ihren Platz verlassen — marsch! Die gewünschte Aufstellung wird voraussichtlich von

allen erreicht werden. Es wird nun erklärt, dass für den angegebenen Zweck die ganze Reihe eine Viertel-Drehung oder, wie man auch sagt, eine Viertel-Schwenkung ausführen musste, und nun kann der Befehl gegeben werden: Um die ersten eine Viertel-Schwenkung — schwenkt! (Fig 52). Tritt dann noch die Erklärung über die von jedem einzelnen während des Schwenkens ausgeführte Drehung hinzu, so gelangt man endlich zu dem Befehl: Eine Viertel-Schwenkung links (rechts) — schwenkt! Anfangs wird hinzugesetzt werden können, dass die Schwenkung links (rechts) um den linken (rechten) Führer stattfindet, später wird der Lehrer einen Wink mit dem Arme geben; schließlich aber müssen die Schüler das Schwenken (auch ohne Armverbindung) ganz selbständig auszuführen, Richtung und Fühlung dabei genau zu halten imstande sein. Eine Erhöhung der Anforderung liegt in der Vergrößerung des Maßes beim Schwenken; es sollen deshalb auch halbe und ganze Schwenkungen geübt werden. Versuchsweise kann das Schwenken auch in größeren (sechs- oder achtgliedrigen Reihen) vorgenommen werden.

Das Schwenken in Flankenreihen, das untergeordneten Wert hat, ist nur als Schwenken um vordere Führer zu üben.

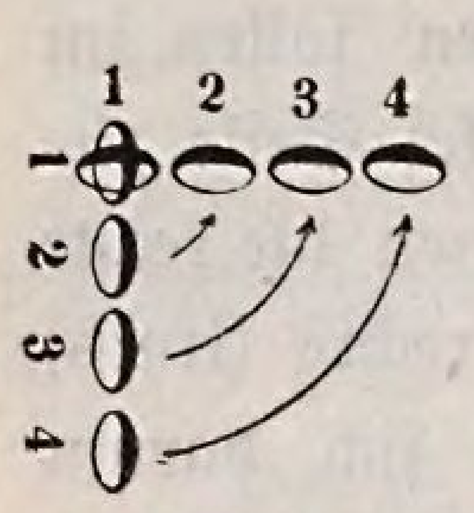


Fig. 52.

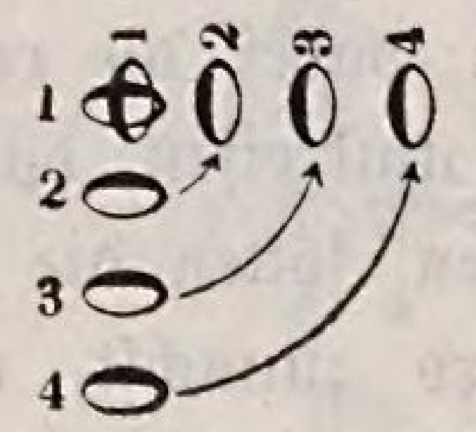


Fig. 53.

Zuerst werden die Schüler zu lernen haben, dass das Gehen seitwärts nur mit Nachstellen auszuführen ist, und dass sie während des Schwenkens genau hinter ihren Führern zu bleiben haben. Dann erst kann das Verständnis für die bei dieser Form des Schwenkens ausgeführte Drehung angestrebt und der Befehl gegeben werden: Eine Viertel-Schwenkung links (rechts) — schwenkt! (Fig. 53). Vor dem Befehlsworte (schwenkt!) kann der Lehrer noch den Zuruf einschalten: aufpassen, nach welcher Seite zu gehen ist, oder dgl.

Das Öffnen aus der Mitte soll nur mit Gehen seitwärts geübt werden.

Einer besonderen Vorbereitung oder Einübung bedarf es überhaupt nicht. Es kann in Paaren, in drei- und viergliedrigen Reihen vorgenommen werden. Die Befehle hiefür sind ganz einfach zu bilden: a) bei Paaren: die ersten links, die zweiten rechts je einen Schritt seitwärts (dabei zeigt der Lehrer mit den Armen nach entgegengesetzten Richtungen) — marsch!

b) bei dreigliedrigen Reihen: die ersten links, die dritten rechts je zwei Schritte seitwärts — marsch!

c) bei viergliedrigen Reihen: die ersten und vierten zwei Schritte links und rechts seitwärts (von der Mitte weg) — marsch! und alle einen Schritt von der Mitte weg — marsch! Sobald durch wiederholte Verwendung dieser Befehle die gewünschte Form des Öffnens den Schülern bereits geläufig geworden, dann erst wird befohlen: Die Reihen aus der Mitte zum Abstand von je zwei Schritten öffnen — marsch! **1** — 2 — 2 — 2 — **3** — 2.

Das Schließen zur Mitte wird allgemein ohne Erklärung sogleich verstanden.

2. Freiübungen.

Unter den Armthätigkeiten soll besonders das Armschwingen, das Senkelkreisen vor dem Leib und neben dem Leibe, ferner das Armstoßen mit gleichzeitigem Armdrehen und der Wechsel von Hebhalten mit gleichzeitigem Armdrehen berücksichtigt werden.

Das Armschwingen und Senkelkreisen der Arme eignet sich zu mannigfaltigen Verbindungen mit dem Armschnellen oder Stoßen, dann mit dem Wechsel von Hebhalten.

Dem Schreiten eines Beines soll das Beugen des schreitenden Beines oder das Beugen des Standbeines nachfolgen.

Es ergeben sich der Reihe nach folgende Formen:

a) Seitschreiten mit nachfolgendem Beugen des schreitenden Beines,
b) Seitschreiten mit nachfolgendem Beugen des Standbeines,
c) Vorschreiten mit nachfolgendem Beugen des schreitenden Beines,
d) Rückschreiten mit nachfolgendem Beugen des Standbeines,
e) Vorschreiten mit nachfolgendem Beugen des Standbeines und
f) Rückschreiten mit nachfolgendem Beugen des schreitenden Beines.

Passende Armthätigkeiten, anfangs nur Hebhalten, sind mit diesen Beinthätigkeiten in Verbindung zu bringen.

Das Schreiten zu verschiedenen Schrittstellungen kann auch (bei Knaben) aus der Hockstellung erfolgen, u. zw. zunächst so, dass der Schrittstellung die Schlussstellung folgt. Passende Armthätigkeiten sind auch dazu anzuordnen.

Solche Beinthätigkeiten, bei welchen der Stand auf einem Bein bereits mehrere Taktzeiten dauert, verdienen oft geübt zu werden.

Während der Ausführung von Armthätigkeiten verschiedener Art kann eine Spreizhalte durch 4, 6 oder 8 Zeiten angeordnet, es kann der ein- oder mehrmalige Wechsel von Spreizhalten bei Hebhalten der Arme oder zugleich mit Armthätigkeiten und das ein- oder mehrmalige Knieschnellen, auch mit nachfolgendem Wechsel der Spreizhalte, verwendet werden.

Die tiefe Hockstellung wird beim Knabenturnen in immer längerer Dauer (etwa bis 10 Taktzeiten) verwendet, indem in derselben Armthätigkeiten, das Kniewippen oder das Hüpfen an Ort, letztere auch zugleich mit Armthätigkeiten, aufgegeben werden.

Der Wechsel der verschiedenen Schrittstellungen durch Hüpfen, mit Zuordnung passender Armthätigkeiten, soll allgemein zu streng taktmäßiger Ausführung gebracht werden. Dasselbe gilt auch von dem Wechsel der Hockstellung mit einfachen Schrittstellungen, die durch Hüpfen erreicht werden, und denen die Schlussstellung oder wieder die Hockstellung folgt.

Das Takthüpfen im Stand auf einem Bein (bei verschiedener Spreizhalte und bei gleichzeitiger Hebhalte der Arme, ferner auch bei Wechsel von Hebhalten, auch in Verbindung mit einfachen Beinthätigkeiten, wie ein- oder zweimaliges Knieschnellen oder Beinschwenken) wäre besonders in der Form zu üben, dass zwischen Spreizen und Schließen zwei- bis viermaliges Hüpfen eingeschaltet wird. Auch das mehrmalige Hüpfen auf einem Bein mit Wechsel des hüpfenden Beines nach zwei- bis viermaligem Hüpfen kann versucht werden.

Das Rumpfbeugen wird, so wie früher, vorwärts, seitwärts und rückwärts, u. zw. alle Formen sowohl in Schrittstellungen als auch in der Schlussstellung und in Verbindung mit passenden Armthätigkeiten, verlangt. In der Vorbeughalte des Rumpfes ist das Rumpfwippen zu üben, auch können in derselben Armthätigkeiten, besonders das Gleich- und Gegenschwingen der Arme, als Seitschwingen oder als Vor- und Rückschwingen, angeordnet werden.

Wechsel von Rumpfbeughalten bereiten das Rumpfkreisen vor, welches jedoch keine sehr empfehlenswerte Übungsform ist und, wenn es doch Verwendung findet, nie lange fortgesetzt werden soll.

Das Rumpfdrehen, mit gleichzeitig ausgeführten oder mit dem Drehen nachfolgenden Armthätigkeiten, bleibe Gegenstand der Übung.

Zu den schon bekannten Schrittarten tritt als neu der Hopsergang hinzu. Außerdem sollen, u. zw. hauptsächlich beim Turnen der Mädchen, die Schrittarten nicht nur in der Richtung vorwärts, sondern auch seitwärts und rückwärts, auch mit Wechsel der Richtungen verwendet werden. Die Einschaltung von Zwischentritten ist nothwendig, wenn die Fortbewegung seitwärts stattfinden soll, doch können auch bei der Bewegung vorwärts Zwischentritte, die zu verschiedenen Schrittstellungen führen, eingefügt werden.

Um zum Hopsergang zu gelangen, wird zunächst nach einer bestimmten Anzahl von Taktschritten das Hüpfen in der Schrittstellung und dann das Hüpfen auf einem Bein geübt, etwa in folgender Weise:

a) Je vier Schritte Taktgehen vorwärts zur Schrittstellung, links (rechts) antreten, und einmal hüpfen in der Schrittstellung — vorwärts — marsch 1—2—3—4— Hops! —1—2—3 u. s. w.

b) Je vier Schritte Taktgehen vorwärts mit Hopsen nach dem vierten Tritt, links (rechts) antreten — vorwärts — marsch!

c) Je drei (zwei) Schritte vorwärts mit Hopsen nach dem letzten Tritt — vorwärts — marsch!

d) Hopsen nach jedem Tritt oder Hopsergang — vorwärts — marsch!

Auch nach Erlernung dieser Schrittart ist das geordnete Haltmachen aus derselben sowie der Wechsel des Taktgehens zum Hopsergang und umgekehrt, eventuell auch der Wechsel mit anderen Schrittarten zu beachten.

Das Laufen, welches schon in früheren Jahren eine allmähliche Steigerung der Dauer erfahren hat, aber vorwiegend mit Rücksicht auf das geordnete Verhalten der Schüler in Beziehung auf Takt, Schritt und Richtung geübt wurde, soll nun immer mehr mit Berücksichtigung der Dauer Anwendung finden. Durch häufige Übung im Laufen wird es gelingen, die Dauer desselben bis auf drei Minuten zu steigern. Umso leichter ist dies zu erreichen, wenn die Aufmerksamkeit der Schüler während des Laufens durch den Wechsel einfacher Lauflinien rege erhalten, beziehungsweise von der Beachtung der Zeit abgelenkt wird.

Die Arme sollen während des Laufens nicht immer in einer und derselben Haltung bleiben, da sonst einseitige Ermüdung eintritt. Außer der Beugehalte der Arme (zum Stoß) kann Hüftstütz oder das Verschränken der Arme hinter dem Rücken, manchmal auch eine Hebhalte der Arme oder der Händeklapp bei einer bestimmten Anzahl von Tritten angeordnet werden. Großes Gewicht soll auf schöne Haltung des Körpers, auf Vermeidung aller unnützen, übertriebenen Bewegungen der Beine und auf leichtes, geräuschloses Laufen gelegt werden. Nach dem Laufen sind die Schüler stets durch langsames Gehen (auf verschiedenen Ganglinien) zur inneren Ruhe und Abkühlung zu bringen. Auf das manchmal eintretende Seitenstechen oder verstärkte Herzklopfen sollten die Schüler immer vor dem Beginn des Dauerlaufes aufmerksam gemacht werden, indem der Lehrer zugleich auffordert, derlei Erscheinungen nicht zu übersehen, dieselben nicht überwinden zu wollen, sondern aus der Reihe zu treten, die Meldung zu erstatten und dann durch langsames Gehen sich wieder zu beruhigen.

Der Liegestütz vorlings ist gemäß einer früher gemachten Bemerkung beim Turnen der Knaben als zulässig anzusehen und mit Maß zu verwenden.

3. Stabübungen.

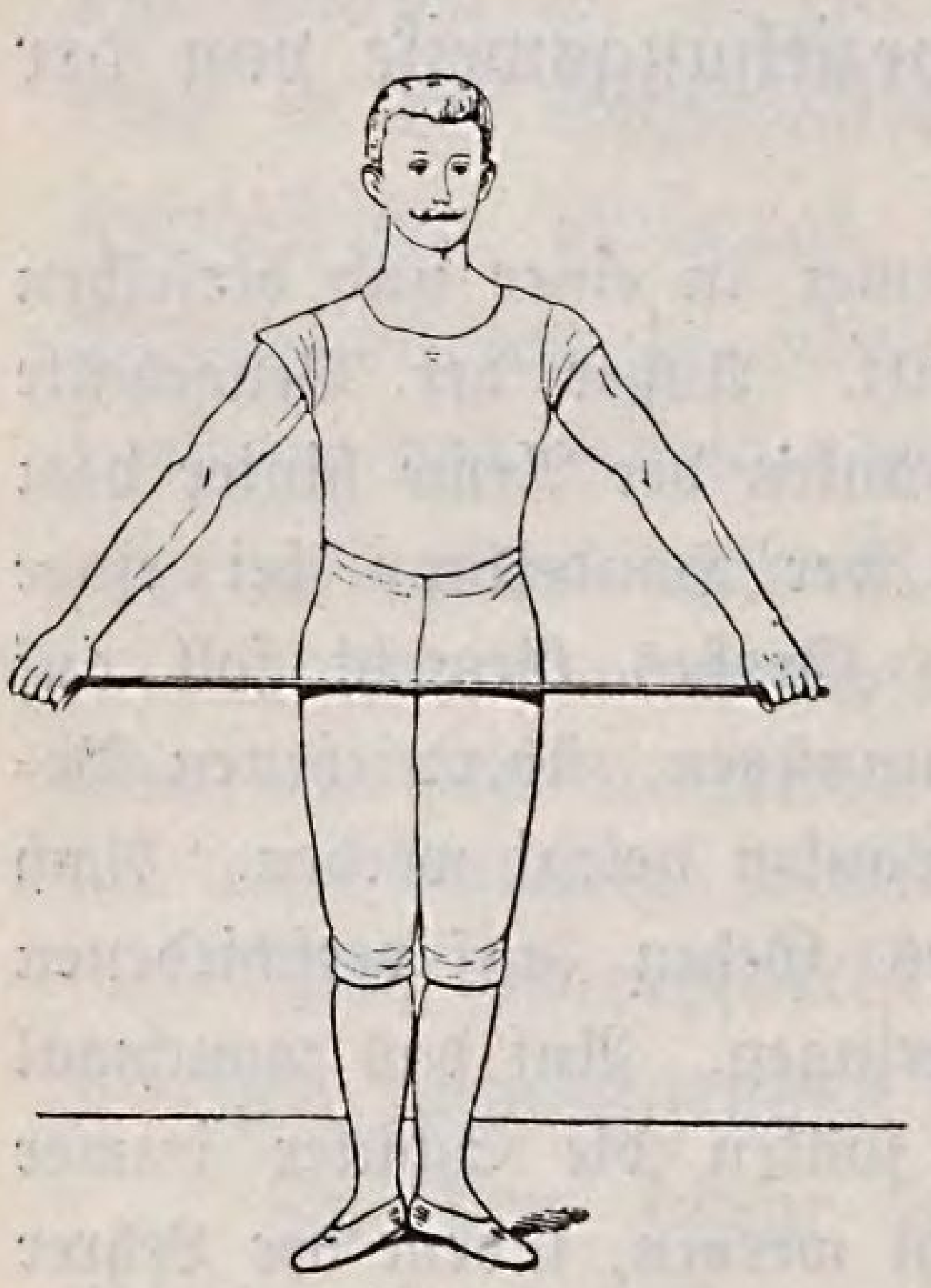
Je nachdem, ob zu den Stabübungen Holz- oder Eisenstäbe verwendet werden, kommt (bei ersteren) hauptsächlich die Gebundenheit der Arme oder (bei letzteren) gleichzeitig die Belastung der Arme zur Geltung. Für das Turnen der Volksschüler genügen Holzstäbe.

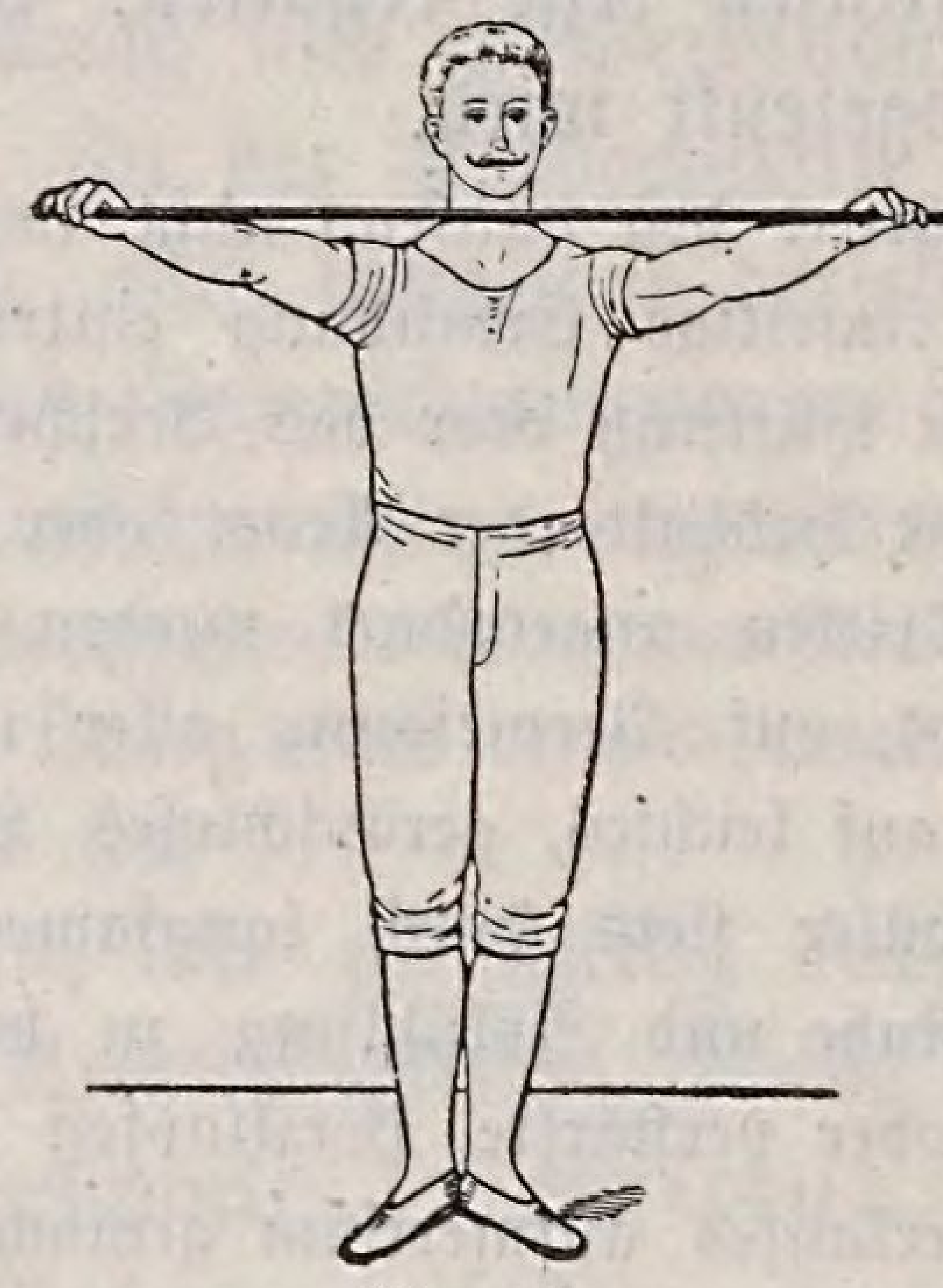
Die unter Verwendung des Stabes möglichen Armthätigkeiten sind zunächst, zugunsten genauer und sauberer Ausführung, für sich allein zu üben, späterhin aber mit Beinthätigkeiten oder Rumpfthätigkeiten in Verbindung zu bringen.

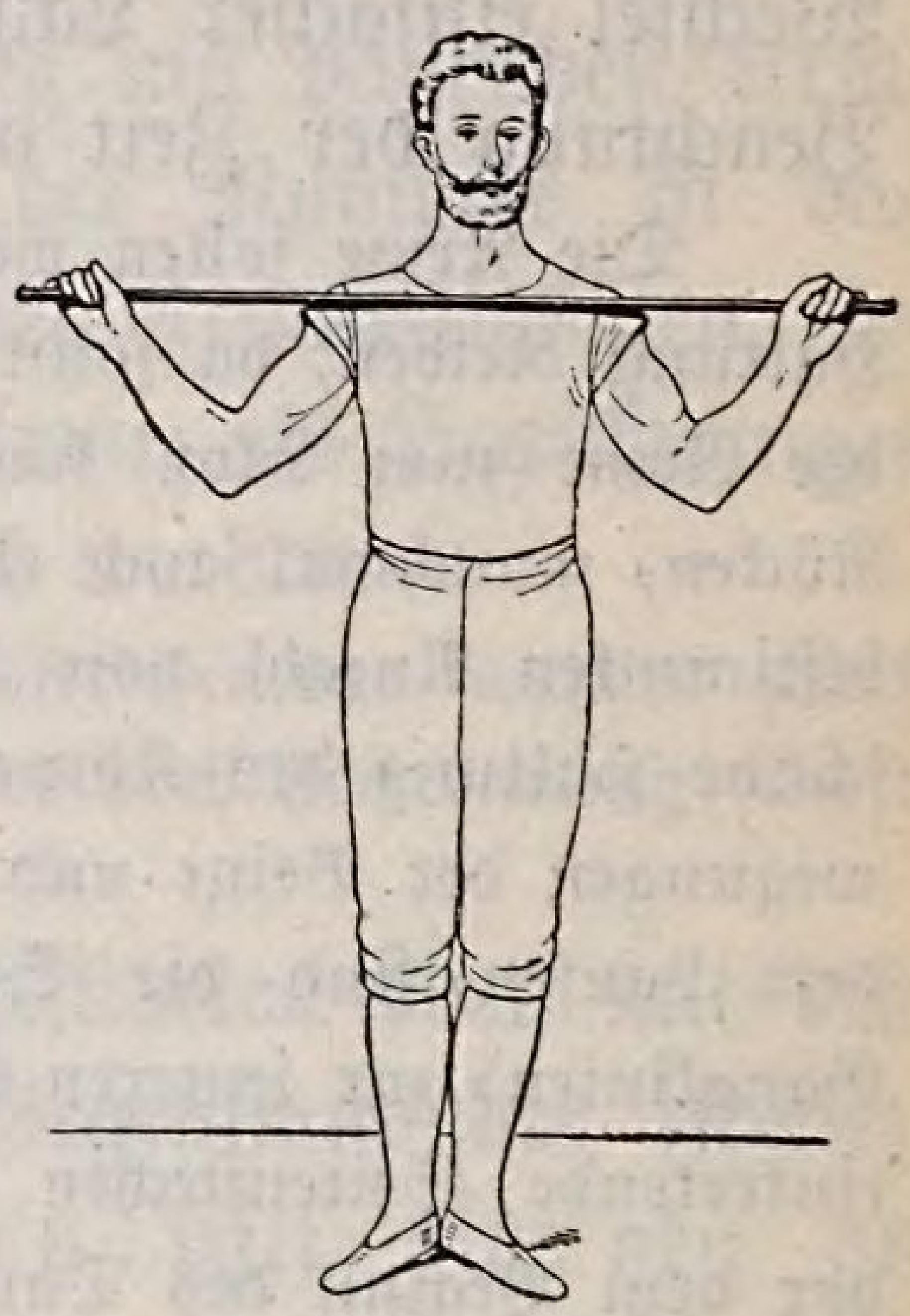
In der Regel wird der Stab mit Ristgriff erfasst; bei einigen Übungen kann auch Kammgriff gewählt werden. Die Entfernung der Hände von einander kann schulterbreit oder (bei der Mehrzahl der Übungsformen) über schulterbreit sein.

Durch die gleiche oder ungleiche Thätigkeit der Arme ergeben sich verschiedene Haltungen der Arme (nicht aber des Stabes, wie meist gesagt wird), welche mit einander in verschiedener Weise gewechselt werden können.

Folgende Haltungen sind (auch als Ausgangshaltungen) als die einfachsten zunächst zu berücksichtigen:


Fig. 54.


Fig. 55.


Fig. 56.

a) Die Senkhalte der Arme so, dass der Stab sich vor dem Leib befindet (Fig. 54);

b) Die Vorhebhalte beider Arme (Fig. 55);

c) Die Beughalte der Arme so, dass der Stab sich vor dem Leib befindet (Fig. 56);

d) Die Hochhebhalte der Arme (Fig. 57);

e) Die Beughalte der Arme so, dass der Stab sich hinter dem Leib befindet (Fig. 58);

f) Die Senkhalte der Arme so, dass der Stab sich hinter dem Leib befindet (Fig. 59);

g) Die Beughalte eines Armes so, dass die Hand des gebeugten Armes sich in Schulterhöhe befindet (Fig. 60);

h) Die Beughalte eines Armes so, dass der Unterarm sich über dem Kopf befindet (Fig. 61);

i) Die Seithebhalte eines Armes (Fig. 62);

j) Die Hochhebhalte eines Armes bei Beughalte des anderen (Fig. 63).

Für die Formen a, b, c, d und e kann sowohl Rist= als Kammgriff angeordnet werden. Die Verwendung des Kammgriffes bedeutet in den meisten Fällen eine geringe Erschwerung. Bei den Formen f, g, h, i und j muss die Entfernung der Hände von einander entsprechend gewählt werden, während alle

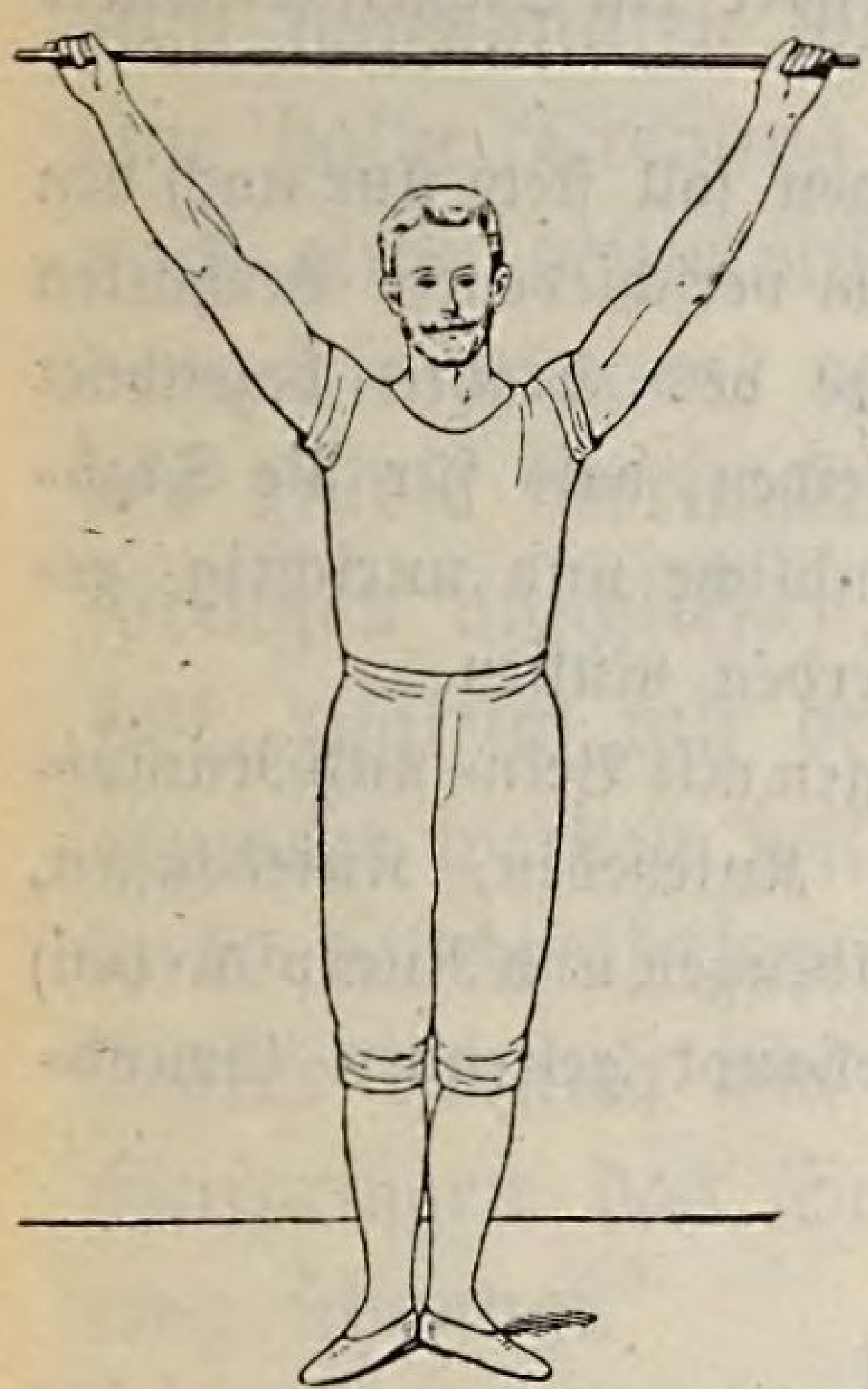


Fig. 57.

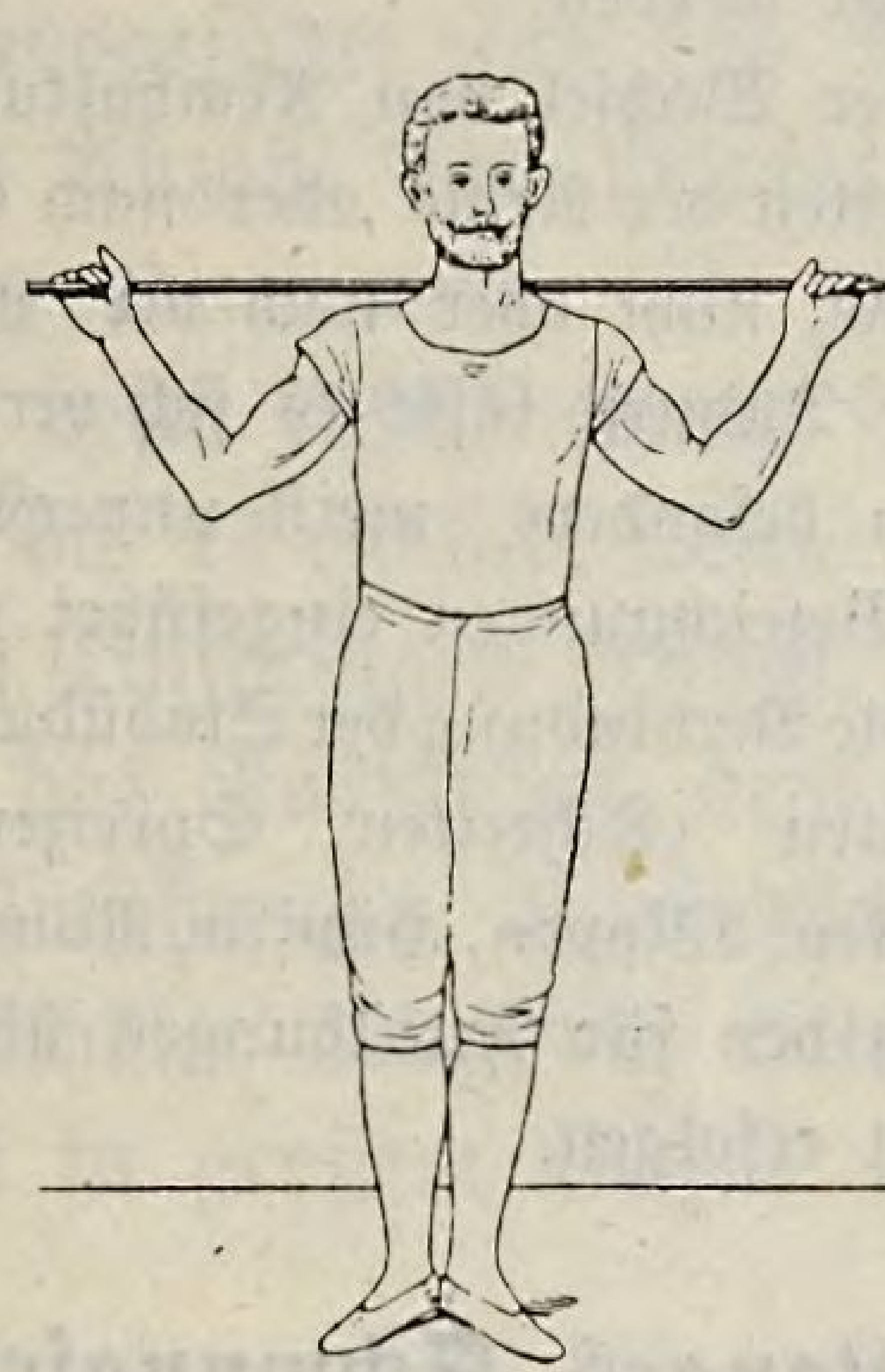


Fig. 58.

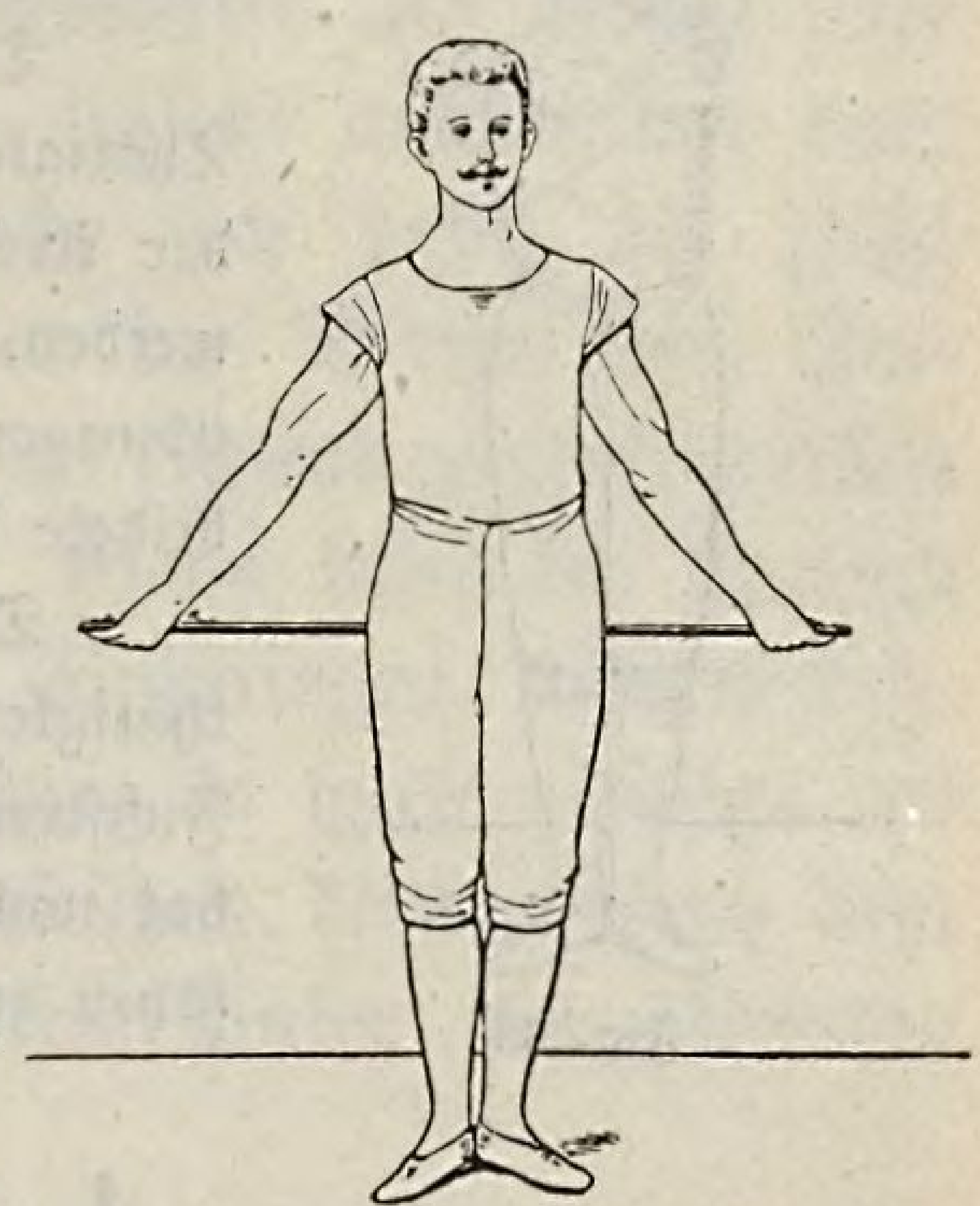


Fig. 59.

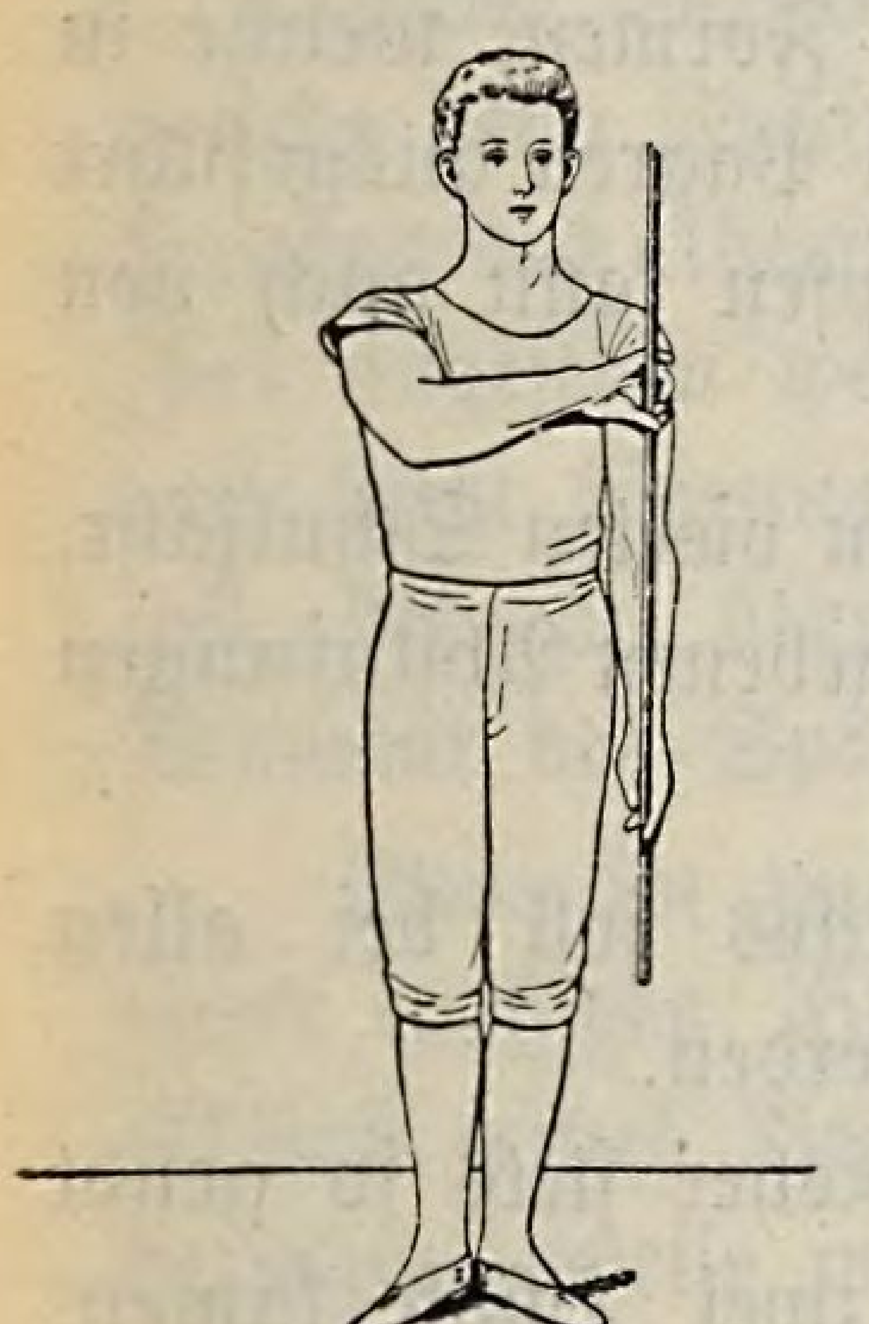


Fig. 60.



Fig. 61.



Fig. 62.

übrigen Armhaltungen bei verschiedener Entfernung der Hände erreichbar sind. Wenn es sich um den Wechsel von Armhaltungen handelt, so wird die Breite und Art des Griffes von jener Haltung abhängig sein, welche zuletzt erreicht werden soll.

Wird aufeinanderfolgend, mit oder ohne Unterbrechung, aus a zu h und f und im Anschluss daran aus f zu h und a gewechselt, so kann dies als einarmiges

Kreisen rückwärts, beziehungsweise vorwärts bezeichnet werden. In ähnlicher Weise ergibt sich ein beidarmiges Kreisen durch den Wechsel der Haltungen: 1) a zu b, d, e und f; 2) a zu b, e und f; 3) a zu c, d, e und f.



Fig. 63.

Aus c erfolgt ein Strecken der Arme zur Vorhebhalte oder zur Hochhebhalte, das, mit Schwung ausgeführt, als Stoßen vorwärts oder aufwärts zu bezeichnen ist; ebenso werden die Arme aus e zur Hochhebhalte gestreckt oder es wird ein Stoßen aufwärts ausgeführt. Aus c kann ferner ein Arm zur Seithebhalte gestreckt oder ein Stoßen seitwärts dargestellt werden.

Der Wechsel von Armhaltungen soll stets nur nach den Thätigkeiten der Arme oder nach dem verschiedenen Verhalten der Arme, nicht aber nach der Lage des Stabes bezeichnet werden. Dadurch läßt es sich vermeiden, dass für die Stabübungen besondere, meist unverständliche und unrichtig gebildete Bezeichnungen eingeführt werden müssen.

Die Verbindung der Stabübungen mit Bein- und Rumpfthätigkeiten (Schreiten, Spreizen, Knieheben, Kniebeugen, Fußstrecken, Wippen, Hüpfen, Rumpfbeugen und Rumpfdrehen) hat nach den für Freiübungen überhaupt geltenden Grundsätzen zu erfolgen.

4. Langes Schwungseil.

Das Durchlaufen, das Hüpfen auf beiden Beinen, das Einlaufen mit nachfolgendem Hüpfen und Auslaufen sind Formen, welche in Übung erhalten und, soweit es möglich, auch von Paaren ausgeführt werden sollen. Das Durchlaufen und das Hüpfen kann auch von drei- und viergliedrigen Reihen verlangt werden.

Das Hüpfen auf einem Bein wird, so wie im vierten Schuljahr, auch jetzt (versuchsweise) mit den schon früher angegebenen Abstufungen vorgenommen.

Das Überspringen des geschwungenen Seiles soll bei allen Schülern zu vollkommener Sicherheit gebracht werden.

Das Hüpfen auf beiden Beinen, welches bisher stets so geübt wurde, dass auf jeden Umschwung des Seiles zwei Hüpfe kamen, soll nun auch so verlangt werden, dass je bei einem vorher bestimmten, dann auch bei jedem Umschwung nur einmal gehüpft und die übrige Zeit durch Kniewippen oder durch ruhiges Stehen ausgefüllt wird. Letztere Form kann als Hüpfen ohne Zwischenhupf bezeichnet werden im Gegensatz zur gewöhnlichen Art des Hüpfens (mit Zwischenhupf).

Das Laufen im Seil wird so angeordnet, dass während eines Umschwunges je zwei Tritte gemacht werden. Die Trittfolge wird dabei zunächst frei gegeben; später kann das Laufen im Seil mit bestimmter Trittfolge angestrebt werden.

Das Hüpfen ohne Zwischenhupf und das Laufen im Seil ist auch dem Einlaufen oder Einspringen anzuschließen.

Aus dem Einspringen mit nachfolgendem Hüpfen gelangt man zum sogenannten Moment im Seil, indem während des Hüpfens eine halbe Drehung ausgeführt und das Auslaufen auf Befehl oder nach einer bestimmten Anzahl von Hüpfen (zuletzt unmittelbar nach dem Einspringen) angeordnet wird. Je mehr sich dabei die Zahl der Hüpfe verringert, desto rascher muss sich das Drehen dem Einspringen anschließen, bis es endlich, wenn nur einmal gehüpft werden soll, zugleich mit dem Einspringen erfolgt. Wenn dann der Versuch gemacht werden soll, das Auslaufen dem Einspringen unmittelbar, d. h. bei demselben Umschwung, anzuschließen, so wird anfangs der Lehrer dadurch die Schüler ausgiebig unterstützen, dass er nach dem Einspringen das Seil in großem Bogen weit hinter dem Übenden weg schwingt.

5. Freispringen.

Unter Berücksichtigung der bereits angegebenen Forderungen, welche beim Freispringen zu erfüllen sind, kann beim Turnen der Knaben das Überspringen einer bestimmten Entfernung als allgemeines Ziel angesehen werden, u. zw. beim Sprung aus dem Stande 1 *m* und beim Sprung mit Anlauf 2 *m*. Beim Turnen der Mädchen soll die zu überspringende Entfernung niemals ein wesentliches Moment des Sprunges bilden.

Etwa im zweiten Halbjahr ist mit Knaben auch das Überspringen einer mäßigen Höhe, 40 bis 80 *cm*, jedoch nur mit bestimmtem Abstoß (eines Beines) und mit einer bestimmten Anzahl von Tritten, beziehungsweise mit geringem Anlauf zu üben. Das Hochspringen aus dem Stand ist erst im siebenten Schuljahr zu beginnen.

So wie beim Weitspringen, soll auch beim Hochspringen mit Anlauf immer das Vorspreizen und das Vorheben der Arme verlangt werden. Noch längere Zeit, wenn nöthig, während des ganzen Jahres wird das Aufrichten aus der Hockstellung, entsprechend dem im Vorjahre eingehaltenen Vorgang, auf Befehl, das Verlassen der Niedersprungstelle aber immer nur auf ein gegebenes Zeichen zu

erfolgen haben. Erst wenn die Schüler vollkommen daran gewöhnt sind, das Gleichgewicht in der Hockstellung (durch Hüpfen) zu suchen, kann es ihnen überlassen werden, sich aus der Hockstellung zum ruhigen Stehen aufzurichten, ohne dass sie hiefür einen besonderen Befehl abzuwarten brauchen.

6. Schwebebaum.

Die Übungen auf dem Schwebebaum, bei Mädchen auf der Schwebekante, dienen dazu, das Gefühl für das Halten des Gleichgewichtes in höherem Grade auszubilden. Diese Übungen sind auf das Stehen und Gehen zu beschränken; alle Formen des Hüpfens und Laufens sind auszuschließen.

Das Stehen auf den genannten Schwebegeräthen dauert anfangs nur ganz kurze Zeit, indem dem Aufsteigen eines Beines das Abspringen folgt, ohne dass die Beine zur Schlussstellung gebracht werden, oder nachdem sie beide, sei es in der Schlussstellung oder in einer Schrittstellung, Stand genommen haben. Das Halten des Gleichgewichtes wird erleichtert durch gleichzeitiges Heben der Arme. Die Höhe der durch Schwebebaum oder Schwebekante gegebenen Standfläche kann bei Mädchen 20 bis 40, bei Knaben bis 50 *cm* betragen Jedenfalls sollen diese Schwebegeräthe in entsprechender Anzahl vorhanden sein, um gleichzeitig 8 bis 12 Schüler beschäftigen zu können, da sonst die Kräfte der Schüler nicht genug in Anspruch genommen werden.

Das Aufsteigen und Abspringen, nach verschiedener Dauer des Standes, soll in mannigfaltigen Formen geübt werden; einige derselben werden im Folgenden aufgezählt:

1. Aus dem Seitstande:

a) Aufsteigen eines Beines mit gleichzeitigem Seitheben der Arme und im Anschluss daran abspringen vorwärts mit Vorspreizen des standfreien Beines und mit Vorschwingen der Arme.

b) Aufsteigen eines Beines mit gleichzeitigem Seitheben der Arme, nachstellen des anderen Beines zur Schlussstellung und im Anschluss daran abspringen vorwärts mit Vorspreizen des einen oder des anderen Beines und mit Vorschwingen der Arme.

c) Aufsteigen eines Beines mit gleichzeitigem Seitheben der Arme bei Rückspreizhalte des standfreien Beines auf verschiedene Dauer und abspringen vorwärts mit Vorspreizen und mit Vorschwingen der Arme.

d) Aufsteigen mit gleichzeitigem Seitheben der Arme zu einer verschieden lang dauernden Schlussstellung, in welcher auch ein- oder mehrmals die Hebhalte der Arme gewechselt werden oder ein Spreizen nach verschiedenen Richtungen erfolgen kann.

2) Aus dem Querstande am Ende des Schwebebaumes:

a) Aufsteigen vorwärts mit einem Bein mit gleichzeitigem Seitheben der Arme und im Anschluss daran abspringen seitwärts.

b) Aufsteigen eines Beines mit gleichzeitigem Seitheben der Arme, nachstellen oder vorstellen des anderen Beines zu einer mäßigen Schrittstellung und hierauf abspringen seitwärts.

c) Aufsteigen eines Beines bei Rückspreizhalte des anderen und abspringen nach verschiedener Dauer des einbeinigen Standes, u. s. w.

3) Aus dem Querstande (in der Seitgrätschstellung über dem Schwebebaum oder) an der Seite des Schwebebaumes;

a) Aufsteigen seitwärts mit einem Bein mit gleichzeitigem Seitheben der Arme, hierauf Strecken des Beines mit Seitspreizen des standfreien Beines und Abspringen seitwärts.

b) Aufsteigen seitwärts mit einem Bein, nachstellen oder vorstellen des anderen und dann abspringen seitwärts, u. s. w.

Dem Aufsteigen seitwärts oder vorwärts kann auch das Drehen aus oder zu einer Schrittstellung angeschlossen werden.

Das Gehen wird zuerst seitwärts mit Nachstellen, dann vorwärts mit Nachstellen oder mit Weiterschreiten, versuchsweise auch rückwärts mit Nachstellen und mit Weiterschreiten geübt.

Werden zwei oder mehrere Schwebebäume in entsprechenden Entfernungen von einander aufgestellt, so kann den Schülern das Gehen dadurch erleichtert werden, dass die Gehenden paarweise durch Händefassen verbunden werden; beim freien Gehen dienen Hebhalten der Arme der Erhaltung des Gleichgewichtes.

7. Wagrechte Leitern.

Das Anspringen zum Streckhang sollen alle Schüler, bei entsprechender Stellung der Leitern, erlernen. Der Streckhang ist besonders als Dauerhang bei Speichgriff und Ristgriff an verschiedenen Griffflächen zu üben.

Außer den schon beim Stoff der vierten Classe genannten Beinthätigkeiten können noch folgende Verwendung finden: Wechsel der Quergrätschhalte, Wechsel der Kniehebhalte und das Knieheben beider Beine.

Der Beugehang, mit Kammgriff an der Innenfläche eines Holmes, wird bei verschiedener Höhe der Leitern durch Abstoß vom Boden erreicht und soll durch wiederholte Übung auf die Dauer von etwa fünf Taktzeiten gebracht werden. Im Anschluss daran ist das verlangsamte Senken aus dem Beugehang zu üben.

Für das Hangeln im Streckhang dienen zunächst die schon im Vorjahre geübten Formen, zu denen noch folgende hinzutreten können:

1. Hangeln seitwärts mit Speichgriff einer und Ellgriff der anderen Hand an zwei Sprossen.

2. Hangeln seitwärts mit Ellgriff an zwei Sprossen.

3. Hangeln vorwärts und rückwärts mit Speichgriff einer Hand an der Außenfläche eines Holmes und mit Ristgriff der anderen Hand an einer Sprosse.

4. Hangeln vorwärts und rückwärts mit Nachgreifen bei Ristgriff an einer Sprosse.

Den einfachsten Formen des Hangelns an nicht unterbrochenen Griffflächen können beim Knabenturnen Beinthätigkeiten oder Beinhaltungen zugeordnet werden, u. zw. zum Hangeln vorwärts und rückwärts: Knieheben einbeinig (gleichnamig dem Handheben), Seitgrätschhalte der Beine oder Kniehebhalte eines Beines; zum Hangeln seitwärts: Quergrätschhalte.

8. Schräge Leitern.

Das Steigen an der (in einem Winkel von ungefähr 60 Graden) schräg gestellten Leiter wird aus dem Hangstehen vorlings oder rücklings begonnen und nur bei Speich- oder Ristgriff ausgeführt. Es soll zur Regel werden, dass das Steigen stets als Höhersteigen, nicht mehr als Nachsteigen stattfindet; auch das Übersteigen einer Sprosse verdient berücksichtigt zu werden.

Folgende Formen des Steigens sollen allen Schülern geläufig werden:

a) Aus dem Hangstehen vorlings steigen aufwärts und abwärts bei Speichgriff so, dass Hand und Fuß derselben Seite zugleich höher gestellt werden, oder abgekürzt ausgedrückt: Steigen vorlings bei Speichgriff gleichseitig gleichzeitig (Fig. 64);

b) Steigen vorlings bei Ristgriff gleichseitig gleichzeitig;

c) Steigen vorlings bei Ristgriff ungleichseitig gleichzeitig (Fig. 65);

d) Steigen vorlings bei Speichgriff ungleichseitig gleichzeitig;

e) Steigen vorlings bei Speichgriff mit gleichhandigen Griffen;

f) Steigen vorlings bei Ristgriff mit gleichhandigen Griffen;

g) Steigen vorlings bei Speichgriff gleichseitig gleichzeitig mit Übersteigen einer Sprosse;

h) Steigen vorlings bei Ristgriff gleichseitig gleichzeitig mit Übersteigen einer Sprosse;

i) Steigen vorlings bei Speichgriff mit gleichhandigen Griffen und mit Übersteigen einer Sprosse;

j) Steigen rücklings bei Speichgriff mit gleichhandigen Griffen (Fig. 66).

Bei einer Lage der schrägen Leitern, welche wenig von der wagrechten Lage abweicht, kann das Hangeln im Streckhang in folgenden Formen geübt werden:

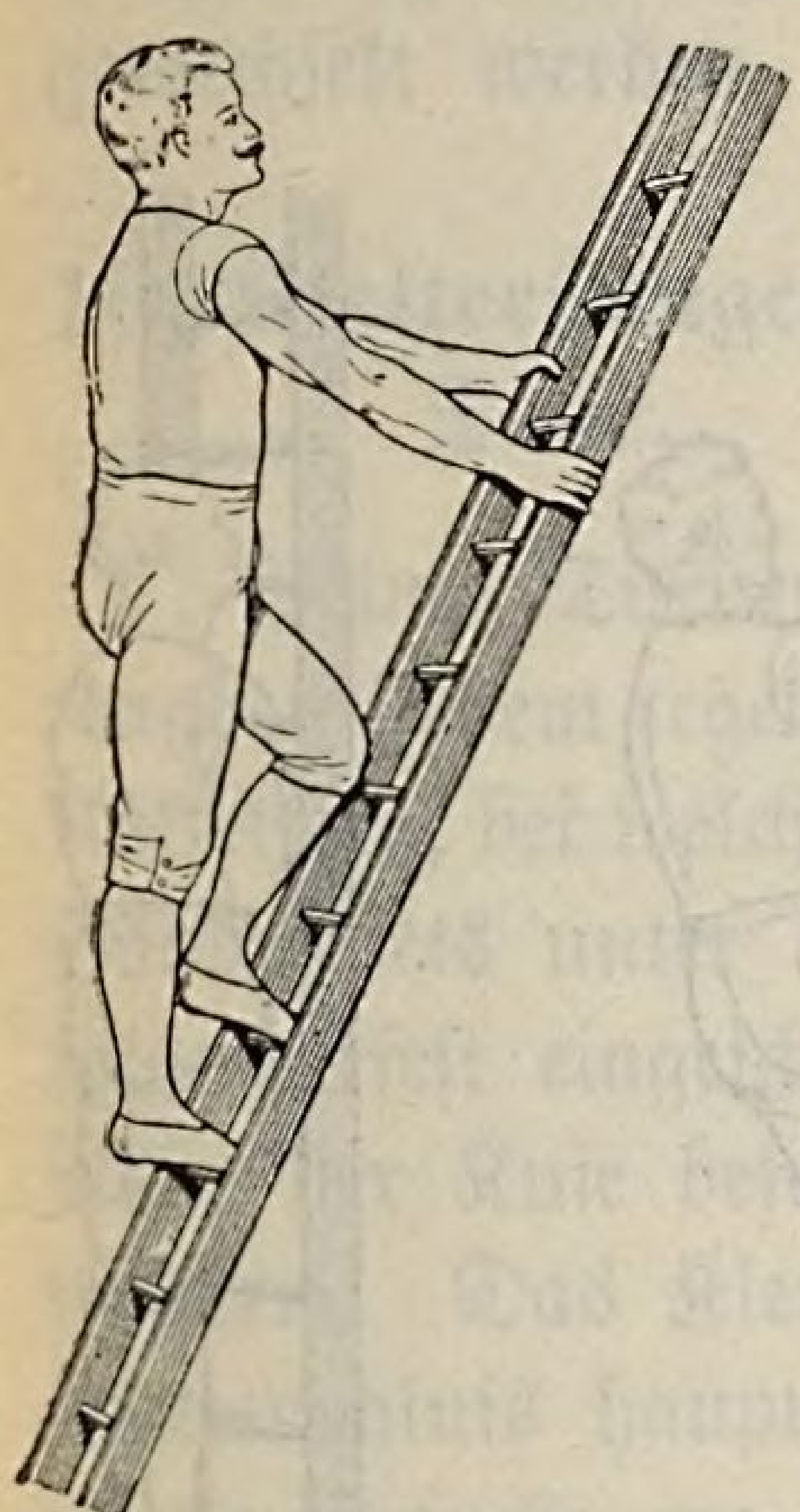


Fig. 64.



Fig. 65.



Fig. 66.

a) Hangeln seitaufwärts mit Ristgriff an der Außenfläche eines Holmes.

b) Hangeln rückaufwärts oder voraufwärts mit Speichgriff an den Holmen einer Leiter.

c) Hangeln rückaufwärts oder voraufwärts mit Ellgriff zwischen zwei Leitern (versuchsweise).

Das Hangeln an den schrägen Leitern wird anfangs nur aufwärts bis zur Mitte, später auch höher hinauf und mit nachfolgendem Tiefsprung verlangt; endlich kann dem Hangeln aufwärts zu verschiedener Höhe das Hangeln abwärts folgen.

Inwieweit die aufgezählten Übungen beim Turnen der Mädchen Verwendung finden können, ist aus früheren Weisungen ersichtlich.

9. Senkrechte Leitern.

Nach entsprechender Vorübung des Steigens an den schrägen Leitern kommen an den senkrechten Leitern folgende Formen zur Übung:

a) Steigen vorlings bei Speichgriff gleichseitig gleichzeitig (Fig. 67);

b) Steigen vorlings bei Ristgriff gleichseitig gleichzeitig;

c) Steigen vorlings bei Speichgriff gleichseitig gleichzeitig mit Übersteigen einer Sprosse;



Fig. 67.



Fig. 68.

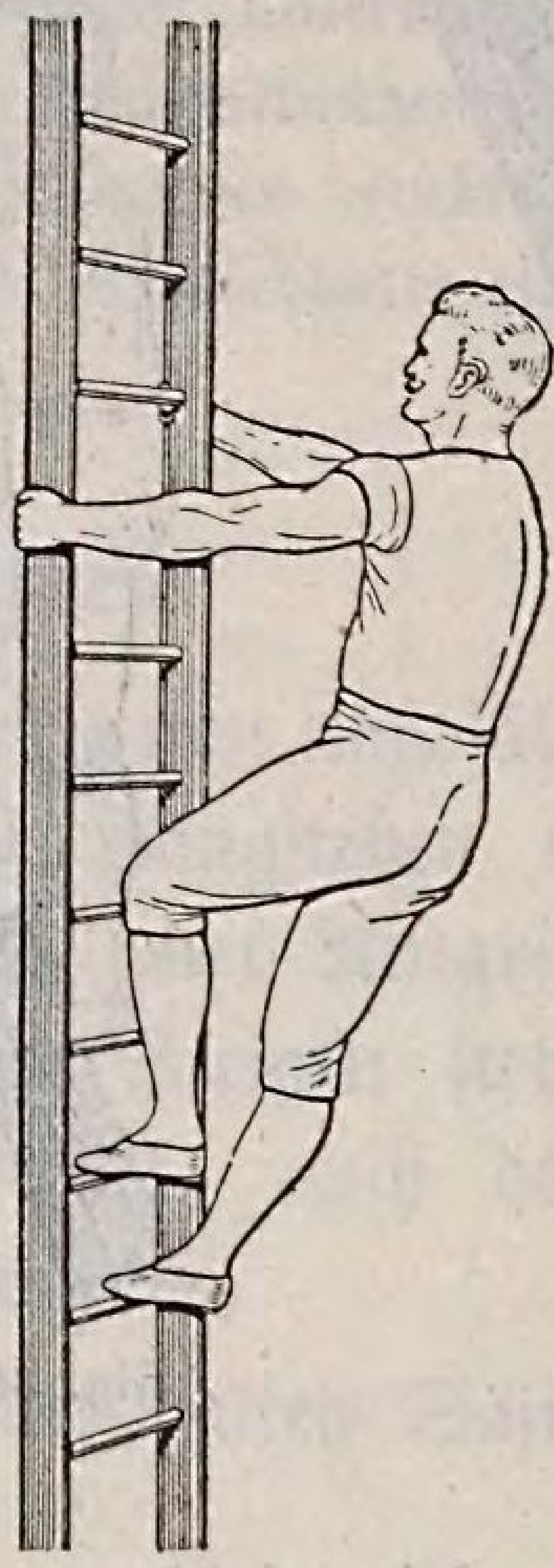


Fig. 69.



Fig. 70.

d) Steigen vorlings bei Ristgriff gleichseitig gleichzeitig mit Übersteigen einer Sprosse (Fig. 68);

e) Steigen vorlings bei Ristgriff ungleichseitig gleichzeitig;

f) Steigen vorlings bei Speichgriff ungleichseitig gleichzeitig (Fig. 69);

g) Steigen vorlings mit gleichhandigen Griffen bei Speichgriff beider Hände;

h) Steigen vorlings mit gleichhandigen Griffen bei Ristgriff einer und Speichgriff der anderen Hand;

i) Steigen vorlings mit gleichhandigen Griffen bei Ristgriff beider Hände.

Ferner kann aus dem Hangstehen vorlings auf einer Sprosse (Fig. 70) entweder a) zur tiefen Hockstellung (Fig. 71) oder b) zum Hangstehen bei gestreckten Beinen und gebeugten Hüften (Fig. 72) gewechselt werden.

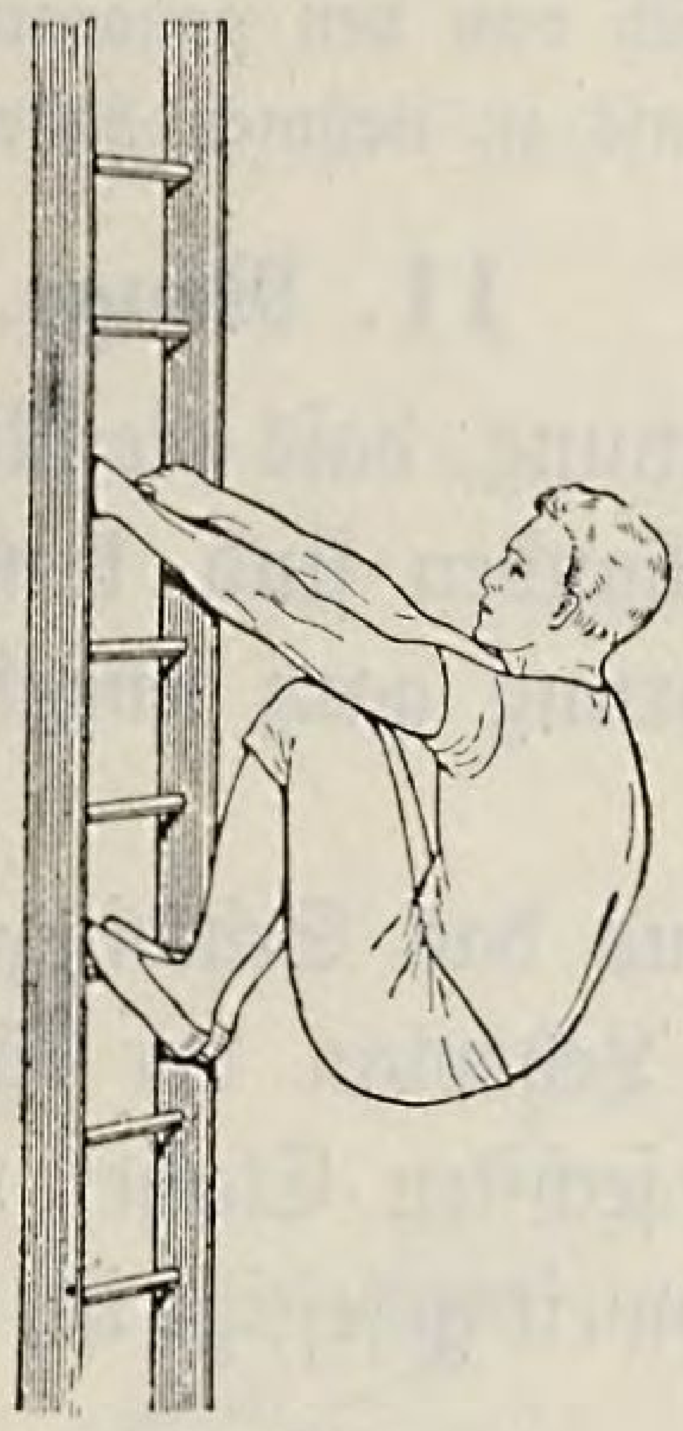


Fig. 71.

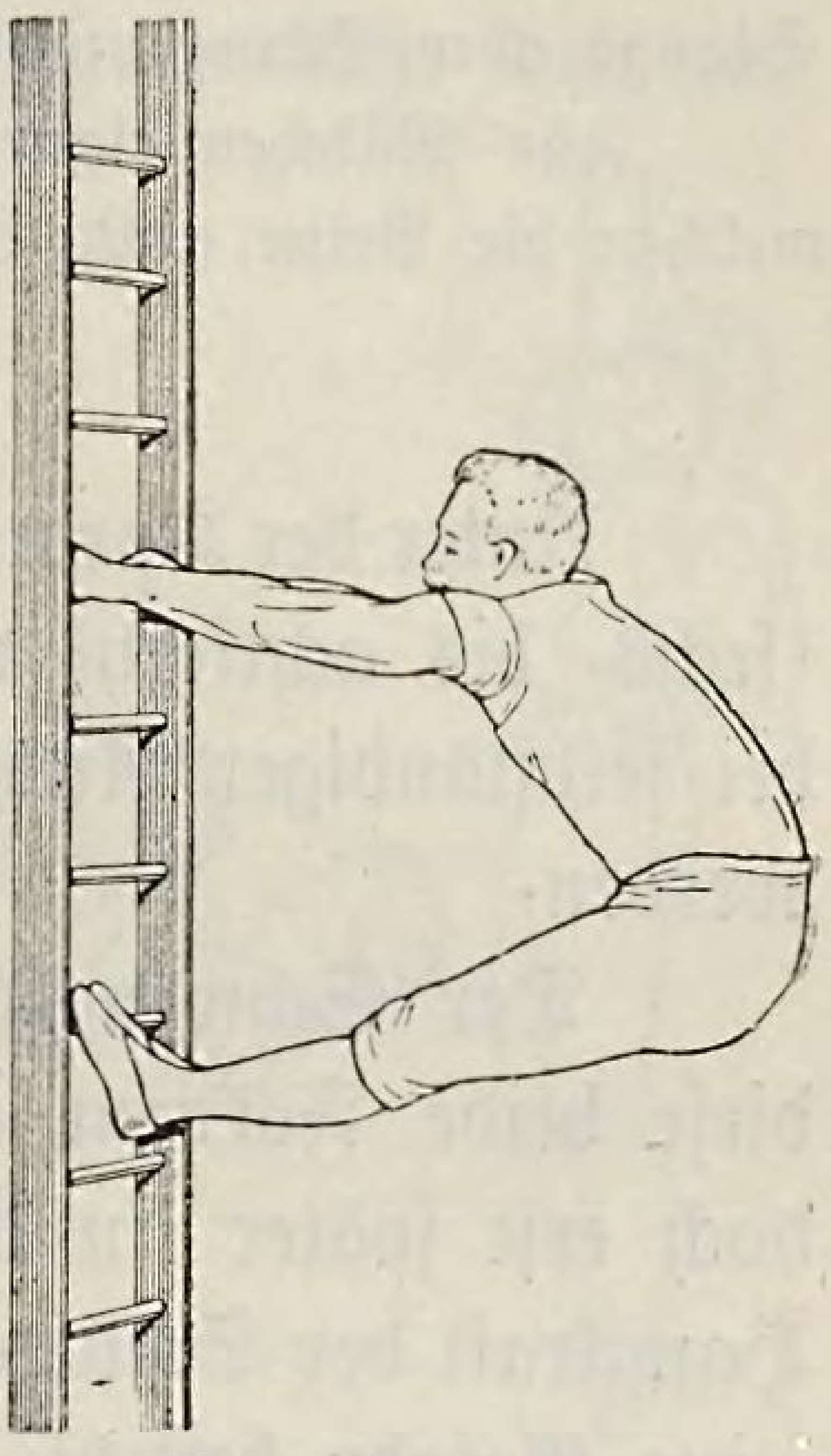


Fig. 72.

10. Kletterstangen und Taue.

Beim Turnen der Knaben ist dem regelrechten Abklettern, bei welchem die Hände stets unter einander greifen und die Unterbeine die Stange solange fest eingeschlossen halten sollen, bis die Hände sich in der Nähe der Knie befinden (Fig. 73), besondere Aufmerksamkeit zuzuwenden. Das Klettern wird bei beliebigem oder vorher bestimmtem Kletterschluss hauptsächlich an der Stange geübt, doch können auch Klettervorsuche am Tau zugelassen werden.



Fig. 73.

Nach dem Aufklettern mit bestimmtem Schluss kann vor dem Abklettern ein Schlusswechsel stattfinden, und beim Aufklettern kann auch mit jeder Kletterspanne der Schluss gewechselt werden.

Theils zur Entwicklung der Hangkraft, theils als Vorübungen für das Klettern dienen folgende Formen:

a) Aus dem Hangstehen bei verschiedener Griffhöhe, dann auch aus dem Ansprung wechseln zum Beugehang an einer Stange bei Kletterschluss der Beine;

b) Schlusswechsel an einer Stange, zunächst unterbrochen durch Stand, dann bei dauerndem Beugehang;

c) Aus dem Hangstehen bei gebeugten oder gestreckten Armen, dann auch aus dem Ansprung wechseln zum Beugehang an zwei Stangen bei allmählicher Steigerung der Dauer des freien Hanges;

d) Aus dem Hangstehen oder aus dem Ansprung wechseln zum Streckhang an zwei Stangen bis Dauerstreckhang;

e) Aus dem Hangstehen wechseln zum Beugehang an zwei Stangen bei Schluss der Beine an einer Stange, dann daraus auch Schlusswechsel an einer Stange oder Stangenwechsel.

Für Mädchen eignen sich von den genannten Übungsformen nur jene, bei welchen die Beine nicht Schluss zu nehmen haben.

11. Ringe.

Unter der Voraussetzung, dass die Ringe in entsprechender Anzahl (sechs- bis achtfach) vorhanden sind, kann dieses Geräth zu einfachen, bei selbständiger Ausführung ganz ungefährlichen Übungen verwendet werden.

Der Schwengel und das Schwingen mit Abstoß sollte, obwohl diese beide Formen im Lehrplan der fünften Classe enthalten sind, doch erst später (in der sechsten Classe) verlangt werden, wenn die Hangkraft der Schüler soweit gefestigt ist, dass auch bei diesen Übungen keine Gefahr besteht.

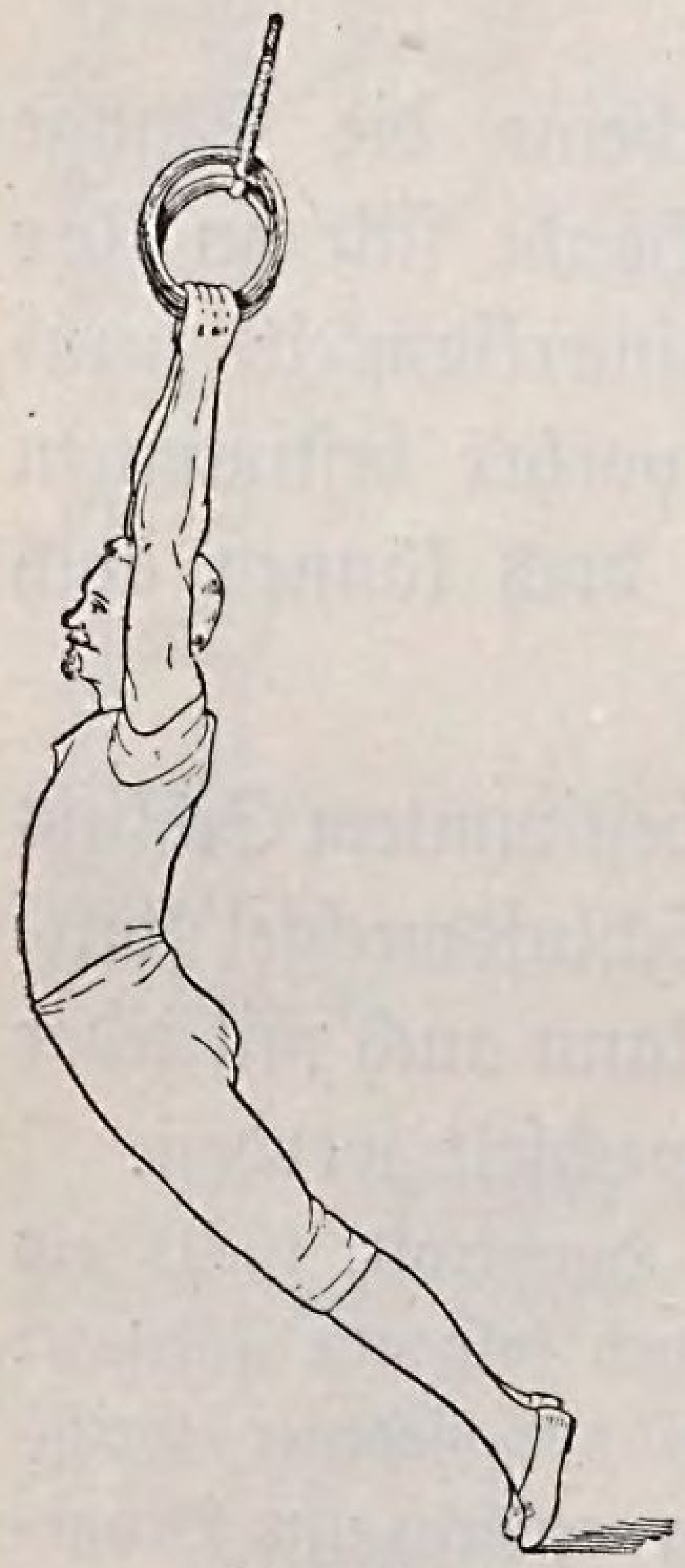


Fig. 74.

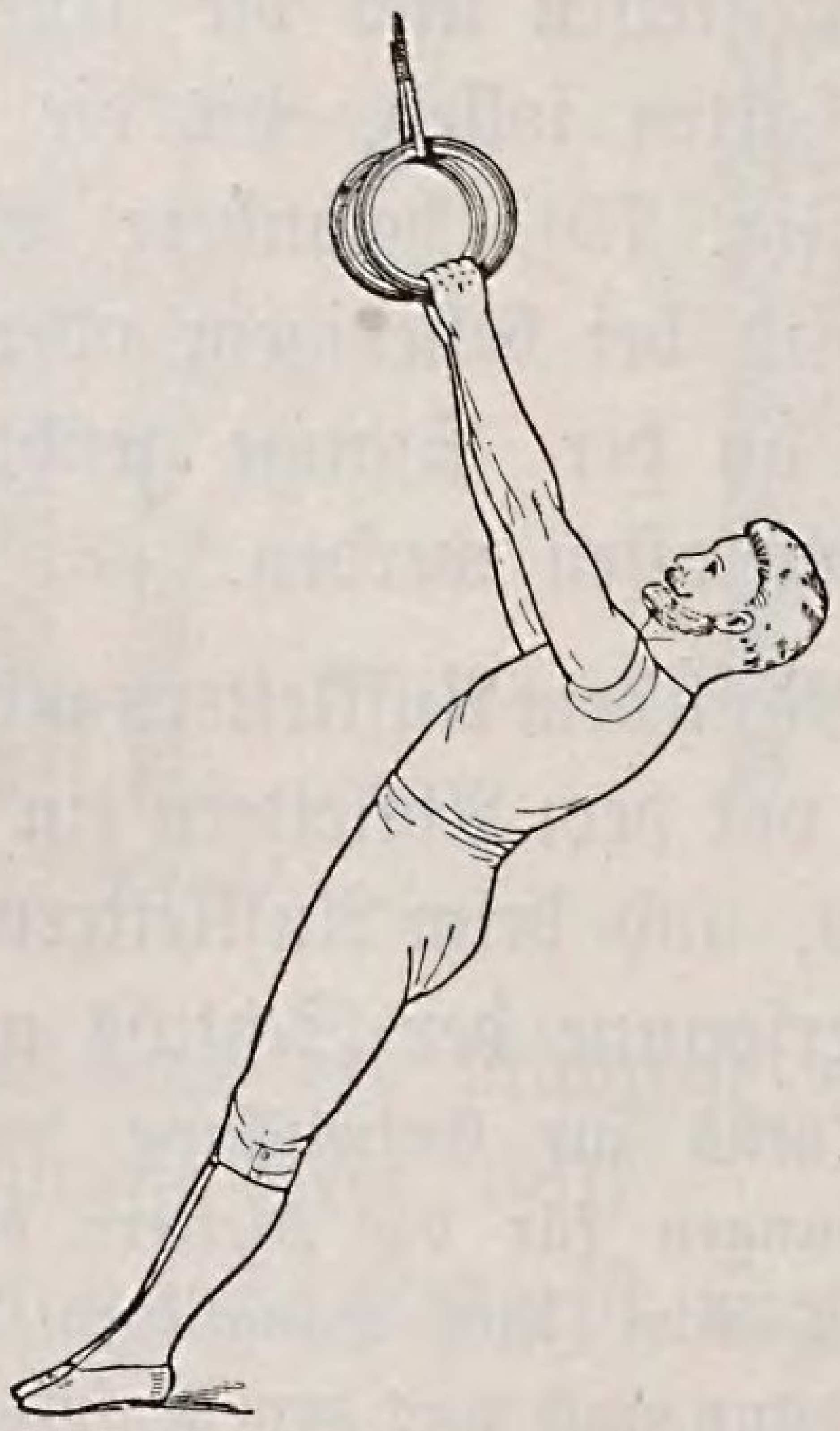


Fig. 75.

Als verwendbar können folgende Übungsformen bezeichnet werden:

a) Aus dem Hangstehen vorlings abwechselnd niederlassen vorwärts (Fig. 74) und rückwärts (Fig. 75). Dazu werden die Ringe anfangs kopfhoch, später auch niedriger, bis schulterhoch gestellt.

b) Im Hangliegen rücklings zum Boden (Fig. 76) das Beugen (Fig. 77) und Strecken der Arme bei allmählicher Steigerung der Zahl des Beugens und bei veränderter Höhenstellung der Ringe von schulterhoch bis hüfthoch.

c) Hangstehen vorlings im Wechsel mit Beugehang (Fig. 78) bei Veränderung der Dauer des Hanges; die Ringe sind über kopfhoch zu stellen.

d) Aus dem Hangstehen hinter der Mitte der Schwungbahn (Fig. 79) das Durchschweben vorwärts und wieder zurück zum Hangstehen, und zwar durch Armbeugen und Fersheben oder Knieheben. Die Höhenstellung der Ringe kann dabei von Schulterhöhe bis zur Brusthöhe wechseln.

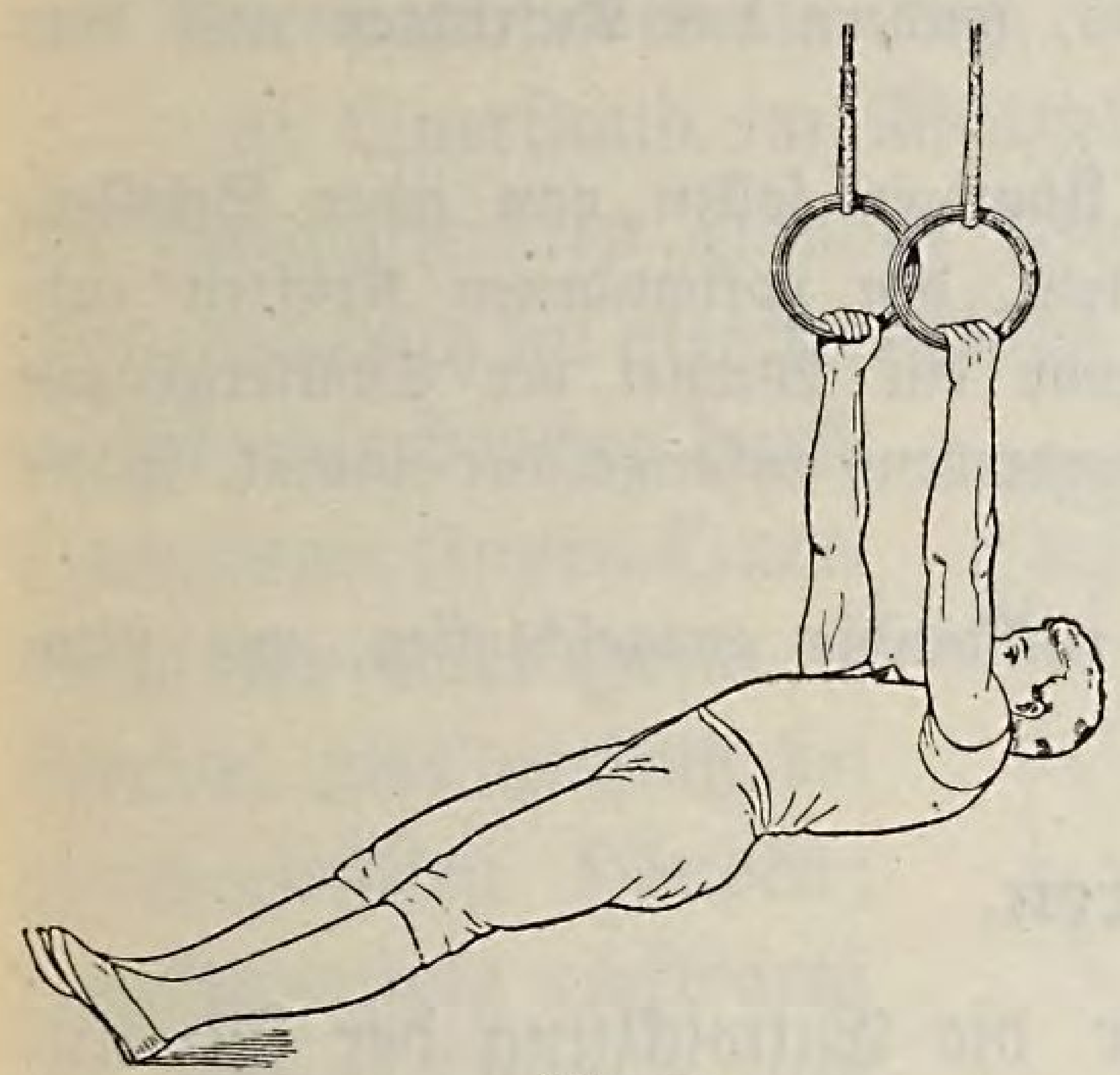


Fig. 76.

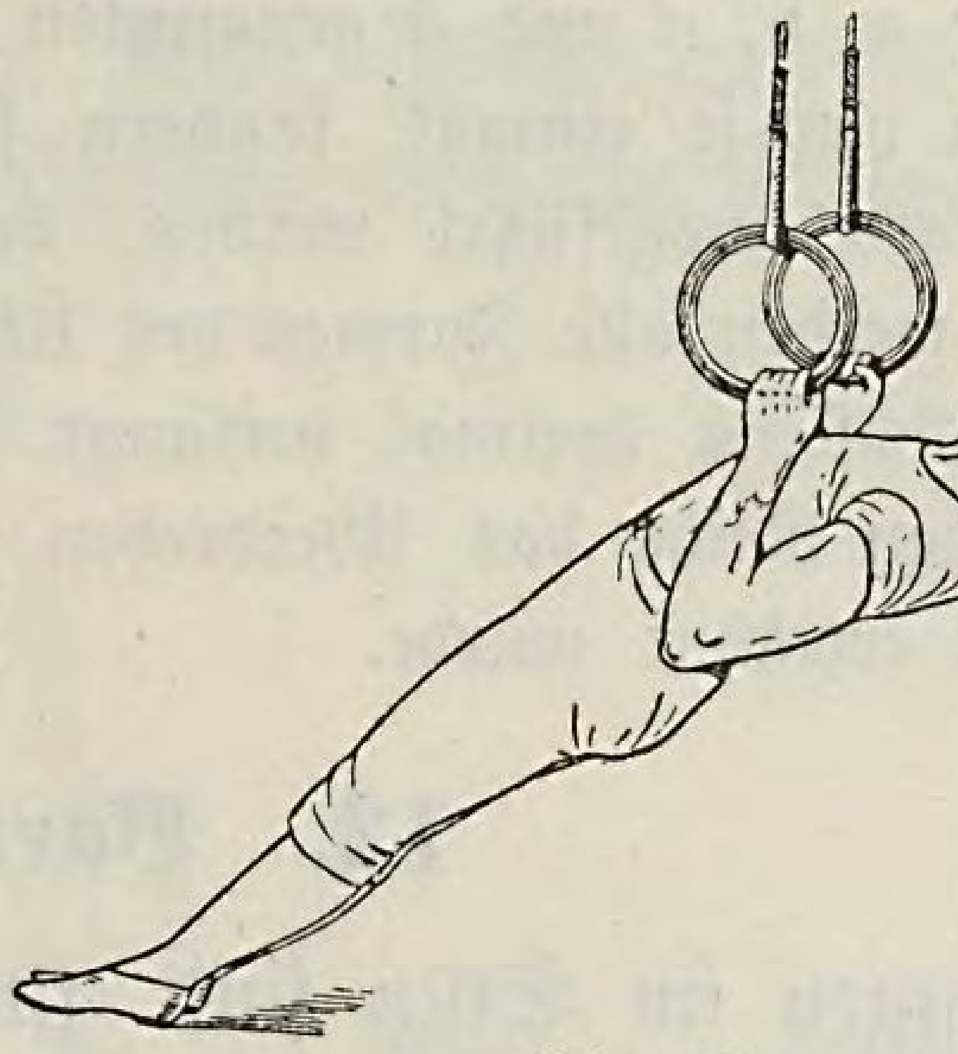


Fig. 77.



Fig. 78.

e) Aus dem Hangstehen vorlings wechseln zum Hangstehen rücklings (Fig. 80) durch Rumpfbeugen vorwärts mit gleichzeitigem Armheben rückwärts (Ringe schulterhoch).



Fig. 79.

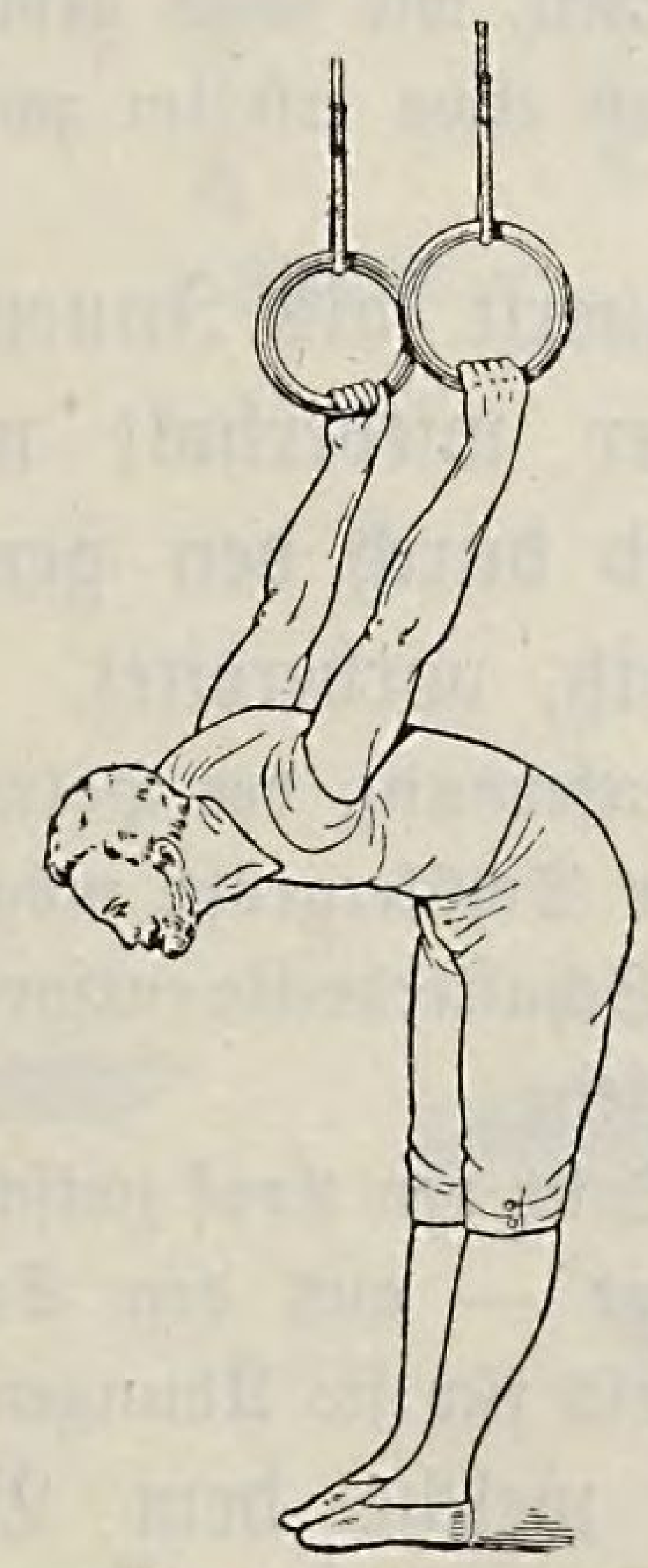


Fig. 80.

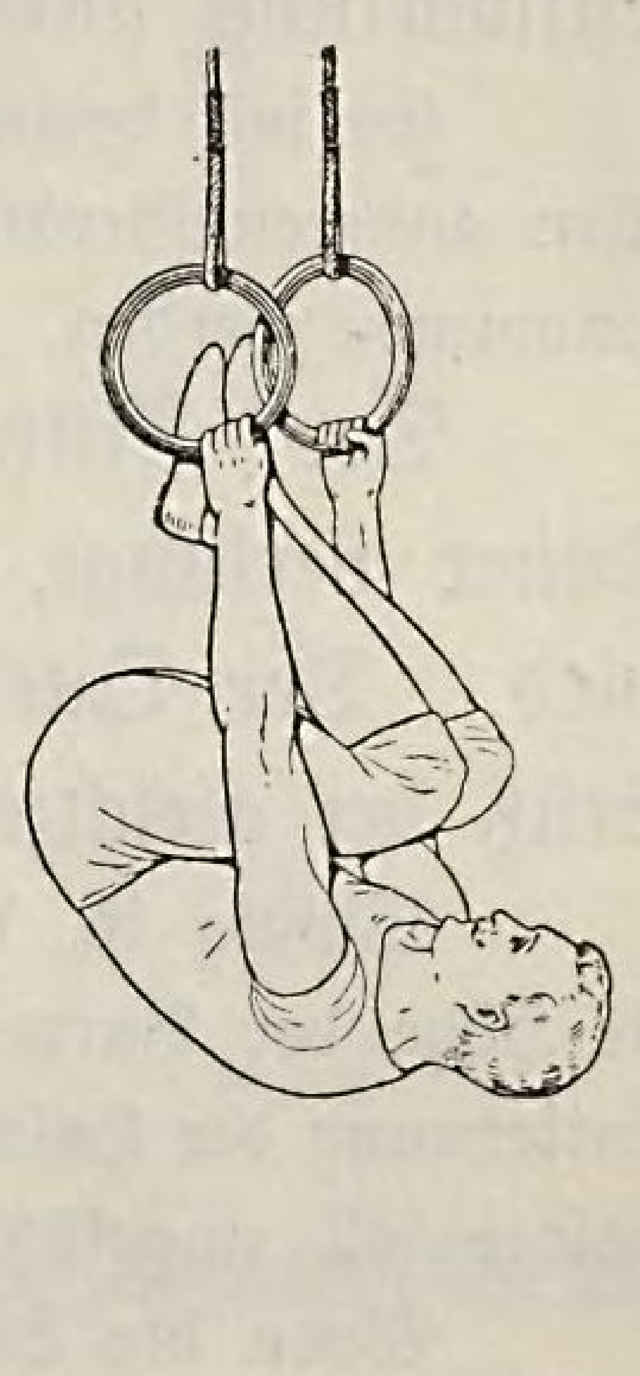


Fig. 81.

f) Aus dem Hangstehen vorlings (Ringe schulterhoch) durch Abstoß beider Beine und durch Knieheben überdrehen rückwärts zum Schwebehang bei gebeugten Hüften und Beinen (Fig. 81).

Das Überdrehen zum Nest, sowie das Überdrehen bis zum Hangstehen rücklings, kann nicht als eine für alle Schüler geltende Forderung angesehen werden, wohl aber ist darnach zu streben, dass alle jene, bei welchen kein Hindernis für das Überdrehen bis zu dem genannten Maß besteht, endlich auch diese beiden Formen selbständig ausführen lernen; das Überdrehen bis zum Schwebehang kann und soll jeder Schüler leisten.

Dem Überdrehen rückwärts bis zum Hangstehen rücklings lässt man anfangs nicht gleich das Überdrehen vorwärts, sondern das Aufrichten aus dem Hangstehen folgen.

Die unter a, b, c und d genannten Übungen sollen von jeder Schülergruppe nicht etwa nur je einmal, sondern stets, den vorhandenen Kräften entsprechend, mehrmals ausgeführt werden, bevor ein Wechsel der Schülergruppe eintritt; dagegen werden alle Formen des Überdrehens anfangs nur einmal, später etwa zwei- und höchstens dreimal verlangt.

Für Mädchen bleibt das Überdrehen vollständig ausgeschlossen, wie schon an anderer Stelle erwähnt wurde.

12. Barren.

Die Übungen im Stütz sind für die Entwicklung der Muskulatur der Arme, der Schultern und der Brust von besonderem Wert, doch kann frühzeitige oder übertriebene Pflege solcher Übungen zwar nicht leicht der Gesundheit Schaden bringen, wohl aber einseitige Entwicklung und damit unschöne Körperbildung veranlassen.

Es soll deshalb der Barren, wie schon gesagt wurde, nicht gleichzeitig mit allen anderen Geräthen, sondern etwa erst im zweiten Halbjahre in Verwendung genommen werden.

Der Stütz wird zuerst als Innen-Seitstütz auf ganz kurze Dauer verlangt, indem er wiederholt mit dem Stand gewechselt wird. Der Querstütz wird durch den gemischten Stütz, d. h. durch Stütz bei gleichzeitigem Sitz, vorbereitet.

Wichtig ist, dass die Entfernung der Holme von einander, besonders aber die Höhe der Barrenholme der Schülergröße möglichst genau angepasst sei. Die Entfernung der Holme soll der Schulterbreite entsprechen; die niedrigste Stellung der Holme soll ungefähr hüfthoch sein.

Wenn die Schüler im Stütz den Kopf zwischen die Schultern einsinken lassen und ihn nicht — wie man sagt — aus den Schultern herauszuheben imstande sind, so ist das ein Zeichen, dass für sie Übungen im Stütz noch nicht passen.

Als Hangübungen, welche dem Barren angehören, kommen einige Formen des Überdrehens in Betracht.

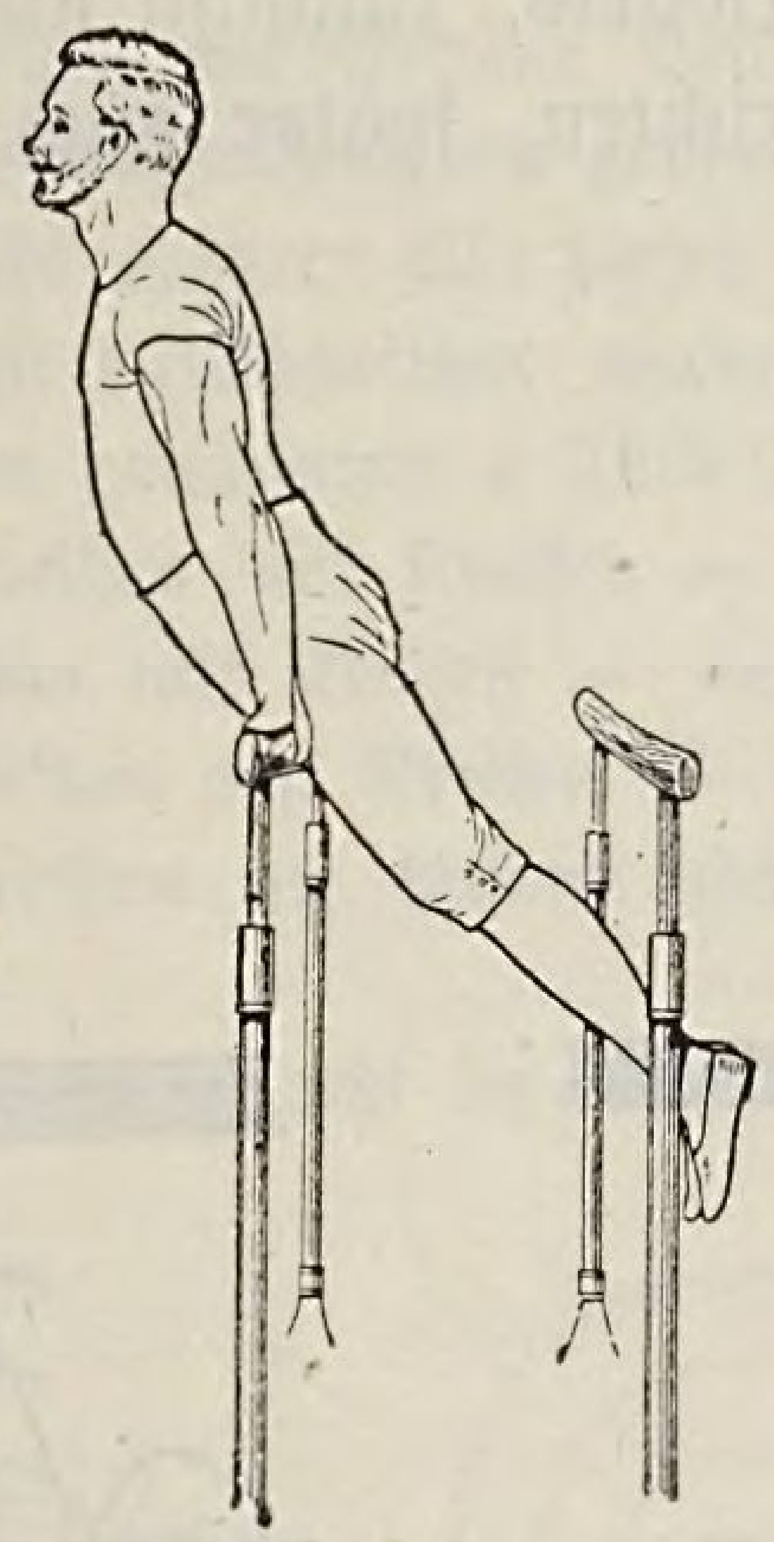
Folgende, für Knaben passende Barrenübungen sind mit Ausschluss einiger Beinthätigkeiten und mit Ausschluss des Überdrehens auch beim Turnen der Mädchen verwendbar:

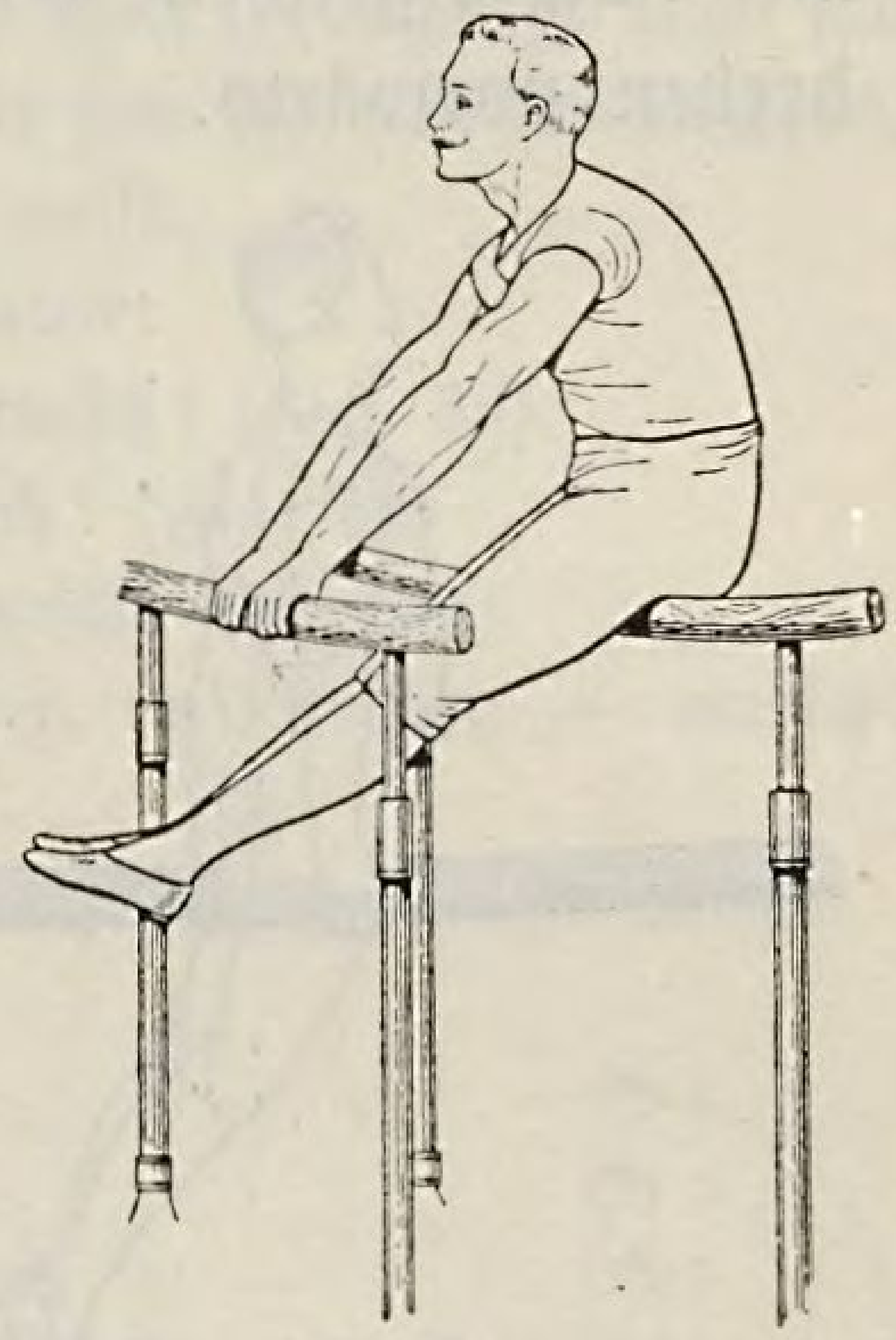
a) Innen-Seitstütz (Fig. 82) im Wechsel mit Stand; Innen-Seitsitz (Fig. 83) im Wechsel mit Stand; Innen-Seitsitz und Seitstütz mit einander im Wechsel.

b) Querstand im Wechsel mit Innen-Quersitz hinter einer etwas weiter vorgestellten Hand (Fig. 84); Fortbewegung rückwärts mit Wechsel des Innen-Quersitzes durch Verstellen je einer Hand im Querstand oder im Sitz.

c) Querstand im Wechsel mit Innen-Quersitz hinter einer Hand, bei gleichgestellten Händen (Fig. 85); Fortbewegung rückwärts mit Innenquersitz bei gleichgestellten Händen, auch mit Wechsel der Seite, zunächst unterbrochen durch Querstand; Innen-Quersitz hinter einer Hand im Wechsel mit Querstütz, bei gleichgestellten Händen; Fortbewegung rückwärts mit Innen-Quersitz und eingeschaltetem Querstütz, ebenfalls bei gleichgestellten Händen.

d) Querstütz (Fig. 86) im Wechsel mit Stand; Stütz mit allmählicher Steigerung der Dauer.


Fig. 82.


Fig. 83.

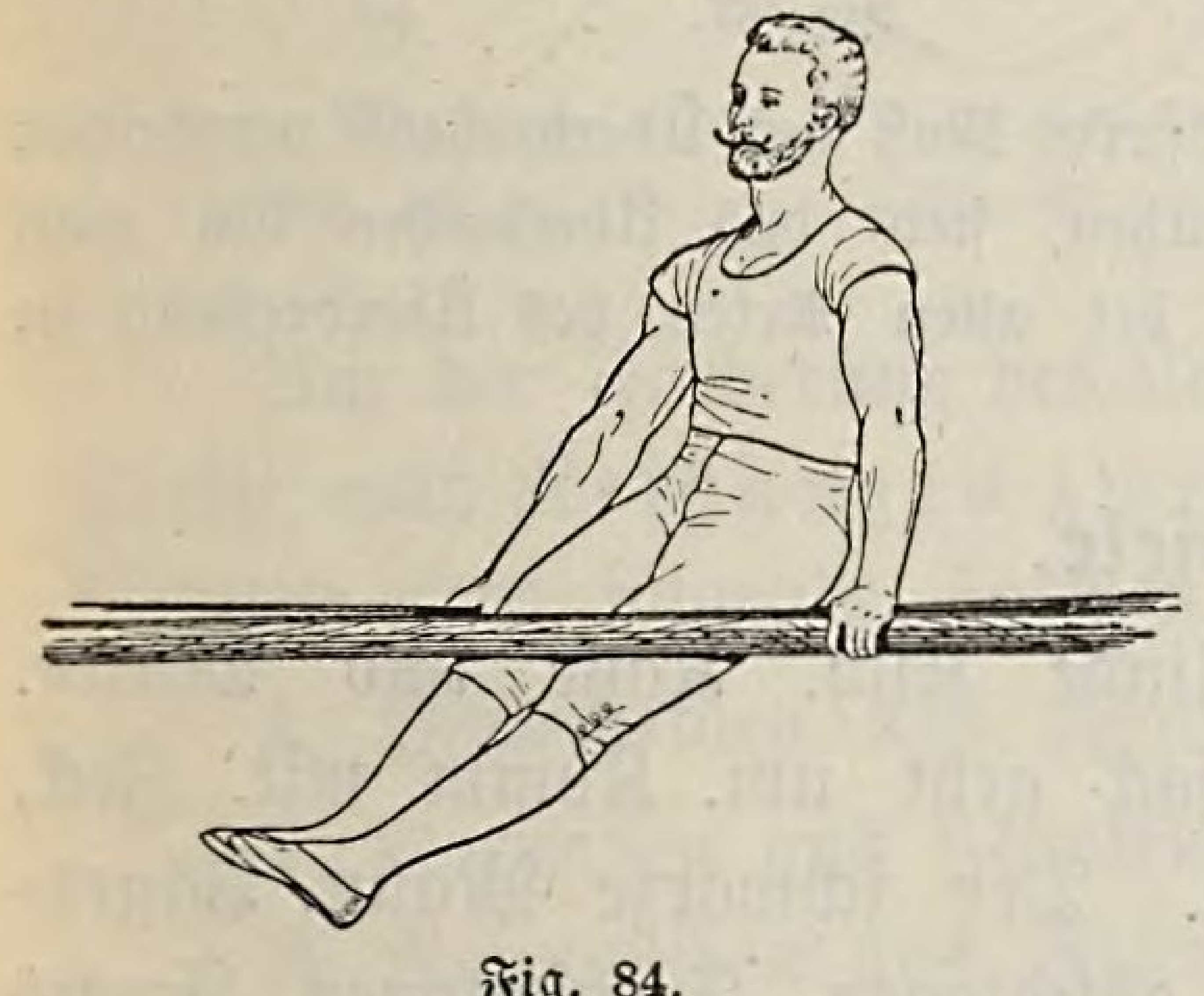

Fig. 84.


Fig. 85.

e) Beinthätigkeiten im Querstütz, u. zw. Seitgrätschen, Quergrätschen, Knieheben einbeinig, Fersheben und Knieheben beidbeinig.

f) Dauerstütz, auch mit Beinhaltungen.

g) Rumpfdrehen im Stütz.

h) Aus dem Hangstehen vorlings (Holme nicht unter schulterhoch) bei Speichgriff überdrehen rückwärts zum Schwebehang bei gebeugten Hüften und Beinen; daraus mit Auflegen der Füße knapp hinter den Händen zurückschieben, wenn möglich bis zum Schwimmhang (Fig. 87); Schwimmhang auch mit Auflegen nur eines Fußes; Hangstehen rücklings, durch Rumpfbeugen vorwärts und Armheben rückwärts erreicht, im Wechsel mit aufrechtem Stehen; aus dem Hangstehen rücklings durch Knieheben wechseln zu ganz kurz dauerndem Hang rücklings; als Versuch aus dem Hangstehen rücklings überdrehen vorwärts zum Hangstehen vorlings; aus dem Hangstehen vorlings überdrehen rückwärts, zunächst nur zum Hangstehen rücklings mit nachfolgendem Aufrichten, später auch mit nachfolgendem Überdrehen vorwärts.

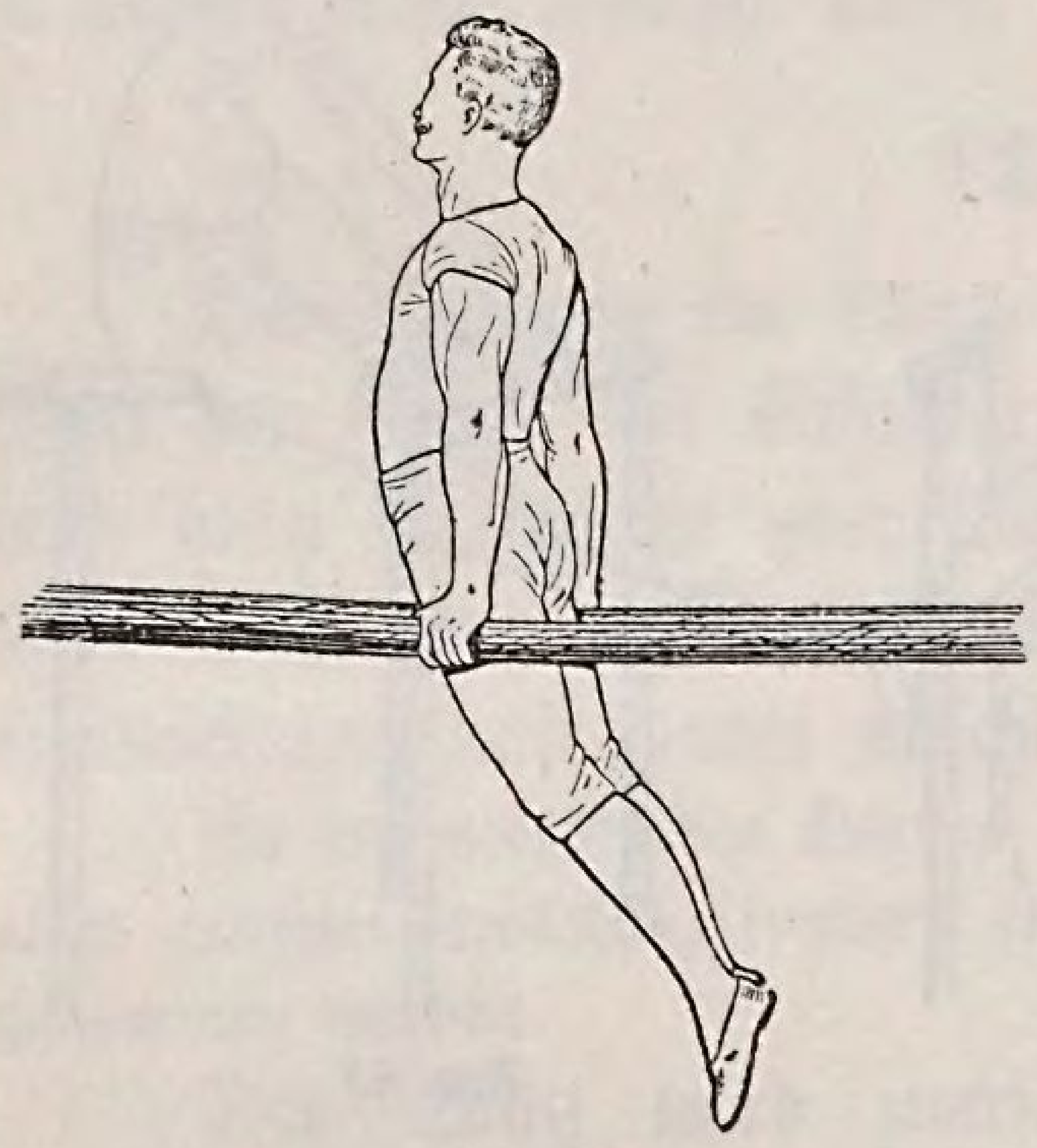


Fig. 86.

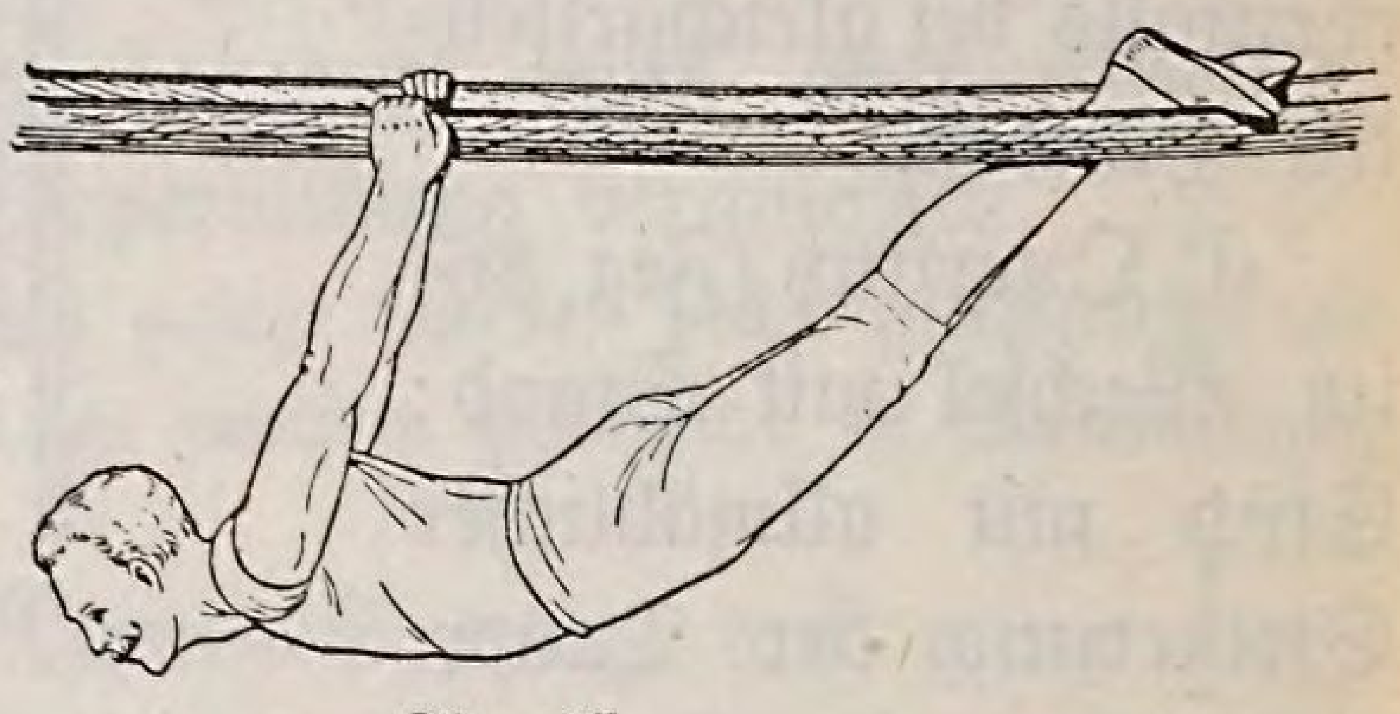


Fig. 87.

Für alle jene Schüler, welche ein größeres Maß des Überdrehens vermeiden müssen, gilt hier, sowie an anderen Geräthen, stets das Überdrehen bis zum Schwebehang als Ersatzform. Zwang ist bei allen Arten des Überdrehens zu vermeiden.

13. Spiele.

Verwechseln der Plätze. Blinde Kuh. Katze und Maus. Kämmerchen vermieten. Der Plumpsack geht um. Komm mit. Zeck, Schneidezeck. Das letzte Paar herbei. Der schwarze Mann. Jägerspiel. Den dritten oder den zweiten abschlagen. Diebschlagen. Fuchs aus dem Loch. Einfache Ballspiele, mit besonderer Berücksichtigung des Ballwerfens und des Fangens. Ballhaschen. Königsball. Stehball. Kreisball. Kreisschlagball.

Übungsſtoff für das VI. Schuljahr.

1. Ordnungsübungen.

Nach Wiederholung des Kreiſens in viergliedrigen Stirn- und Flankenreihen können folgende Reihungen mit Kreiſen geübt werden:

1. Aus Stirnreihen hinterreihen mit Kreiſen.
2. Aus Stirnreihen vorreihen mit Kreiſen.
3. Aus Flankenreihen nebenreihen mit Kreiſen.
4. Aus Flankenreihen nebenreihen an hintere Führer mit Kreiſen.

Als Reihungen mit Kreiſen werden jene Reihungen bezeichnet, bei welchen zur Erreichung der gewünſchten Aufſtellung ein größerer Weg zurückgelegt wird als unbedingt nothwendig wäre. Es gehören alſo hieher nur jene Formen des Reihens, bei welchen $^3/_4$ einer Kreisbahn durchſchritten werden muſs.

Die Befehle für die oben genannten 4 Fälle lauten:

a) Rechts (links) hinterreihen mit Kreiſen — marſch! (Fig. 88)

b) Links (rechts) vorreihen mit Kreiſen — marſch! (Fig. 89)

c) Rechts (links) nebenreihen mit Kreiſen — marſch! (Fig. 90)

d) Links (rechts) nebenreihen an hintere Führer, mit Kreiſen — marſch! (Fig. 91)

Die Richtung des Kreiſens braucht im Befehl nicht angegeben zu werden.

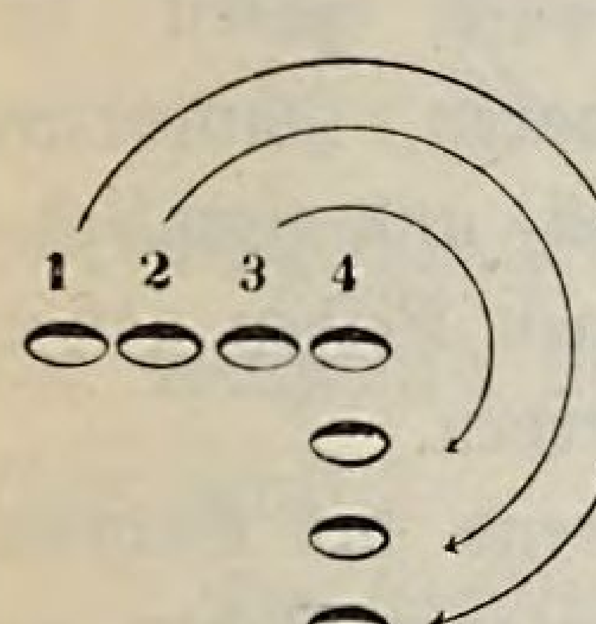


Fig. 88.

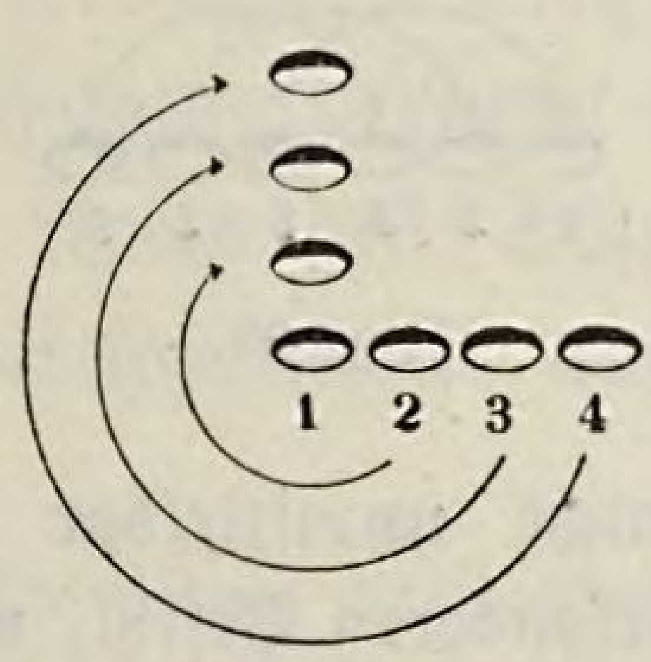


Fig. 89.

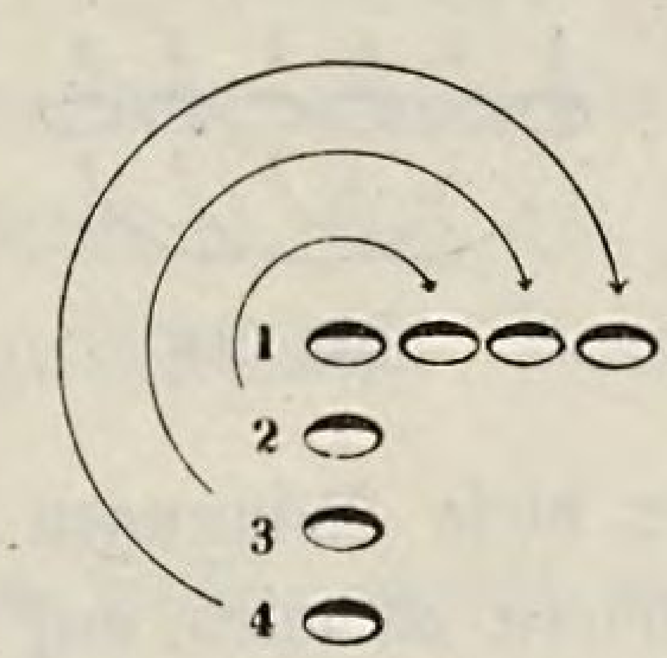


Fig. 90.

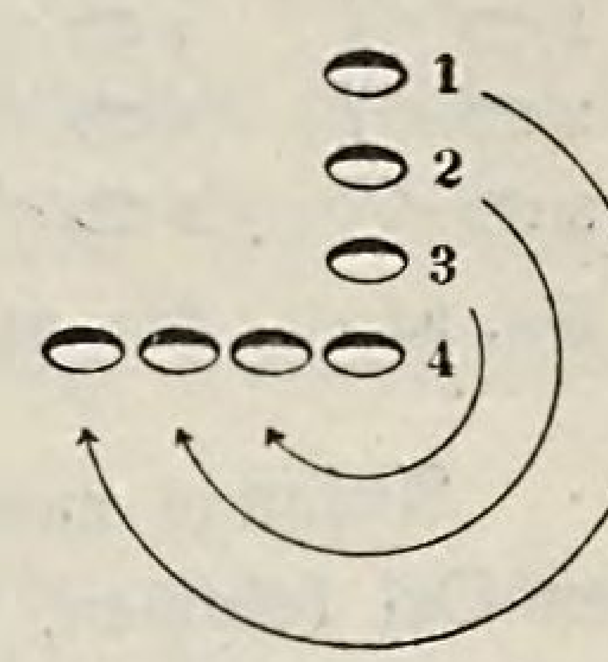


Fig. 91.

Um der Forderung des Lehrplanes zu entſprechen, daſs in dieſer Claſſe auch Reihungen zweiter Ordnung geübt werden ſollen, könnten etwa folgende Formen ausgewählt werden:

1. Hinterreihen aus Flankenreihen.
2. Vorreihen aus Flankenreihen.
3. Nebenreihen aus Stirnreihen.
4. Nebenreihen aus Stirnreihen, vorn vorüber.

Bei Einübung dieſer Reihungen werden die Schüler am beſten in einer Säule von Flanken- oder Stirnreihen aufgeſtellt. Es werden dann die Befehle z. B. für das Hinterreihen aus Flankenreihen in folgender Weiſe ertheilt:

a) Die ersten rechts hinterreihen (hinter die dritten) — marsch! Nachdem das ausgeführt ist, wird befohlen:

b) Die zweiten rechts hinterreihen (hinter die ersten) — marsch! und endlich:

c) Auch die dritten rechts hinterreihen (hinter die zweiten) — marsch!

Wenn nach wiederholter Übung dieser getrennten Ausführung des Reihens die Schüler diese Umgestaltung oder eigentlich Platzveränderung der Reihe bereits aufgefasst haben, dann wird aufeinanderfolgend den zweiten und dritten nur mehr der Befehl „marsch!" gegeben, sobald die ersten, beziehungsweise die zweiten, ihren neuen Aufstellungsort erreicht haben. Später lässt man die Befehle noch rascher einander folgen, indem gesagt wird: „Rechts hinterreihen, zunächst die ersten allein — marsch!" „die zweiten — marsch!" und „die dritten — marsch!"

Schließlich werden die Befehle für die „Reihungen zweiter Ordnung" etwa so gegeben:

a) Rechts (links) hinterreihen, vom ersten begonnen — marsch! (Fig. 92)

b) Rechts (links) vorreihen, vom letzten begonnen — marsch! (Fig. 93)

c) Rechts (links) nebenreihen, vom ersten begonnen — marsch! (Fig. 94)

d) Links (rechts) nebenreihen, vorn vorüber, vom letzten begonnen — marsch! (Fig. 95)

Von den Reihungen während des Gehens hat besonders das Nebenreihen aus Flankenreihen zu Stirnreihen und die entgegengesetzte Bewegung, das Hinterreihen aus Stirn- zu Flankenreihen, praktischen Wert.

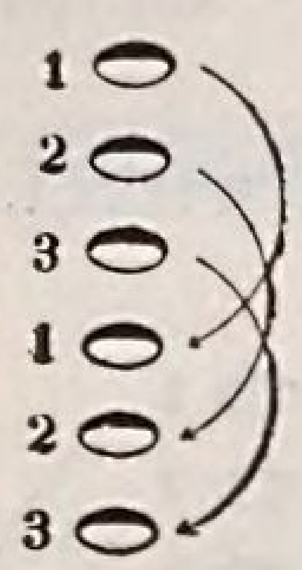


Fig. 92.

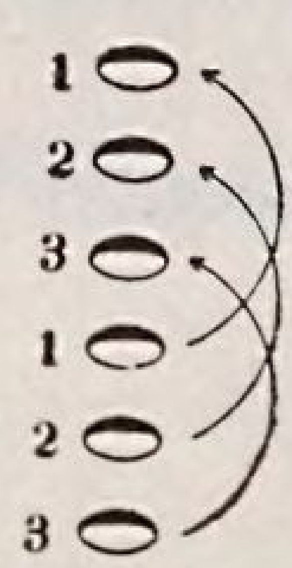


Fig. 93.

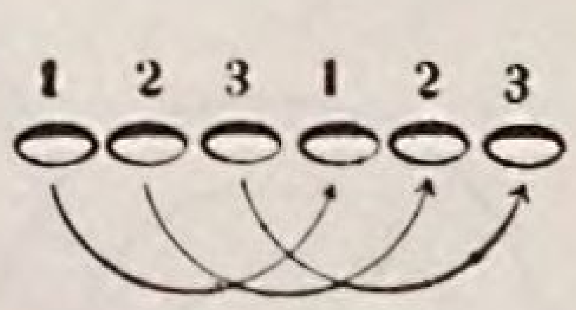


Fig. 94.

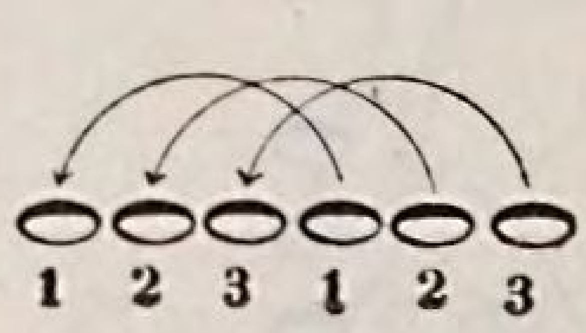


Fig. 95.

Diese Formen können zuerst in Paaren, dann in drei- und viergliedrigen Reihen geübt werden.

Anfangs werden diese Reihungen nicht unmittelbar während des Gehens von Ort befohlen, sondern es wird, auf besonderen Befehl, vorher zum Gehen an Ort gewechselt; später kann angeordnet werden, dass der Reihung 4 Tritte an Ort vorausgehen sollen, damit die Schüler verstehen lernen, dass der Reihenführer sich während der Reihung nicht vorwärts bewegen darf.

Das Schwenken ist zunächst in viergliedrigen Reihen zu wiederholen, u. zw. in Stirnreihen um gleichnamige und in Flankenreihen um vordere Führer. Diese Formen können dann in größeren, 6- und 8- gliedrigen Reihen geübt werden.

Im Anschluss daran ist auch das fortgesetzte Schwenken in gleichem Sinne, als Walzschwenken (ohne Fortbewegung), zur Übung zu bringen.

Anfangs können nach jeder $^1/_4$- oder $^1/_2$ Schwenkung vier Tritte an Ort eingeschaltet werden.

Eine besondere Form des Walzschwenkens ist der sogenannte Schwenkstern, bei welchem 4 oder auch mehr Stirnreihen strahlenförmig aufgestellt sind und das Schwenken um einen gemeinschaftlichen Mittelpunkt ausführen (Fig. 96).

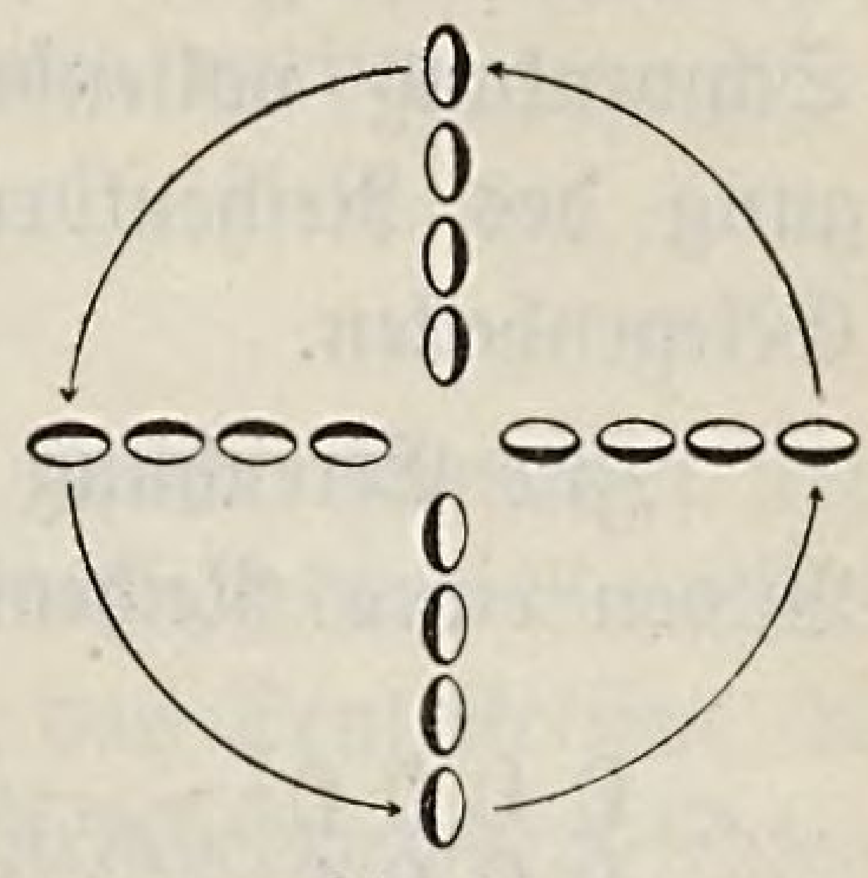


Fig. 96.

Das Schwenken um die Mitte soll dem Schwenken um ungleichnamige Führer vorausgehen.

Mann läſst die eine Hälfte der Reihe zuerst eine halbe Drehung ausführen, so daſs dann während des Schwenkens alle Reihenglieder im Kreise vorwärts gehen. Am besten werden dazu etwa 8-gliedrige Reihen gewählt und diesen der Befehl gegeben: $^1/_4$-Schwenkung rechts (links) um die Mitte — schwenkt! (Fig. 97).

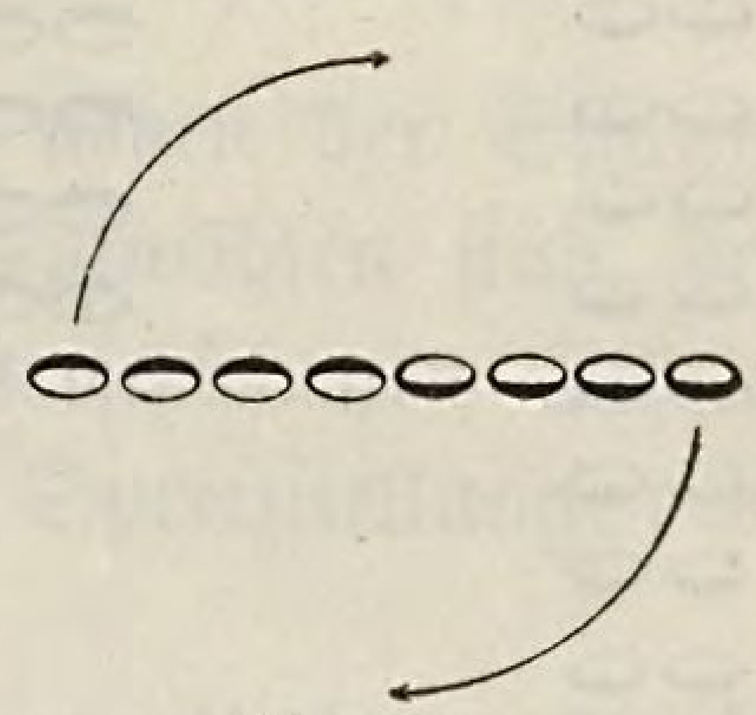


Fig. 97.

Der für das fortgesetzte Schwenken bei ungleicher Aufstellung der Reihenglieder gebräuchliche Ausdruck Schwenkmühle kann in der Schule ganz vermieden werden. Es reicht der Befehl: „Fortgesetztes (oder Walz-) Schwenken links (rechts) um die Mitte — schwenkt!" vollständig aus.

Unmittelbar im Anschluſs an das Schwenken um die Mitte bei ungleicher Aufstellung der Reihenglieder kann dann auch das Schwenken um die Mitte bei gleicher Aufstellung der Reihenglieder (also bei Stirnstellung aller) vorgenommen werden.

Das Schwenken um ungleichnamige Führer kann nur unter der Voraussetzung versucht werden, wenn die Schüler durch die vorausgegangenen Arten des Schwenkens sich in jedem Falle über die während des Schwenkens auszuführende Drehung vollkommen klar sind.

Am leichtesten kann das Verständnis hiefür erreicht werden, wenn zunächst mehrmals um denselben Führer abwechselnd links und rechts geschwenkt wird, also etwa $^1/_4$-Schwenkung links (um den linken Führer) und dann sogleich $^1/_4$-Schwenkung rechts um denselben Führer aufgegeben wird.

Auf den Unterschied im Befehl müssen die Schüler aufmerksam gemacht werden. Beim Schwenken um den gleichnamigen Führer lautet nämlich der Befehl stets ganz einfach: $^1/_4$-Schwenkung links (rechts) — schwenkt! während beim Schwenken um den ungleichnamigen Führer der Befehl zu ertheilen ist: $^1/_4$-Schwenkung links (rechts) um den rechten (linken) Führer — schwenkt! (Fig. 98), wobei die Bezeichnung des Führers mit erhobener Stimme geschehen soll.

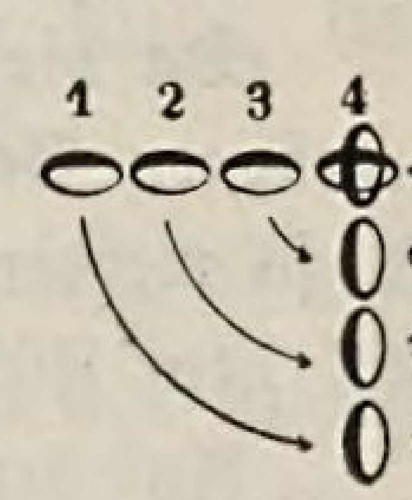


Fig. 98.

Besser wäre es, wenn das Schwenken um ungleichnamige Führer einer späteren Classe zugetheilt würde.

Das Schwenken soll praktische Verwendung finden bei der Fortbewegung des Reihenkörpers in der Umzugsbahn. Dabei müssen

die Schüler verstehen lernen, dass die Weiterbewegung der Reihen aufeinanderfolgend so lange unterbrochen werden muss, bis die Schwenkung vollendet ist. Zur Übung der geordneten Fortbewegung des Reihenkörpers in dieser Weise ergeben sich wiederholt Gelegenheiten.

Zur Erreichung offener Aufstellungen für Freiübungen ist das Bilden eines Reihenkörpers durch „Ziehen der einzelnen oder der Paare durch die Mitte des Saales und auf ungleichen Umzugsbahnen" (Fig. 99) wiederholt zu verwenden.

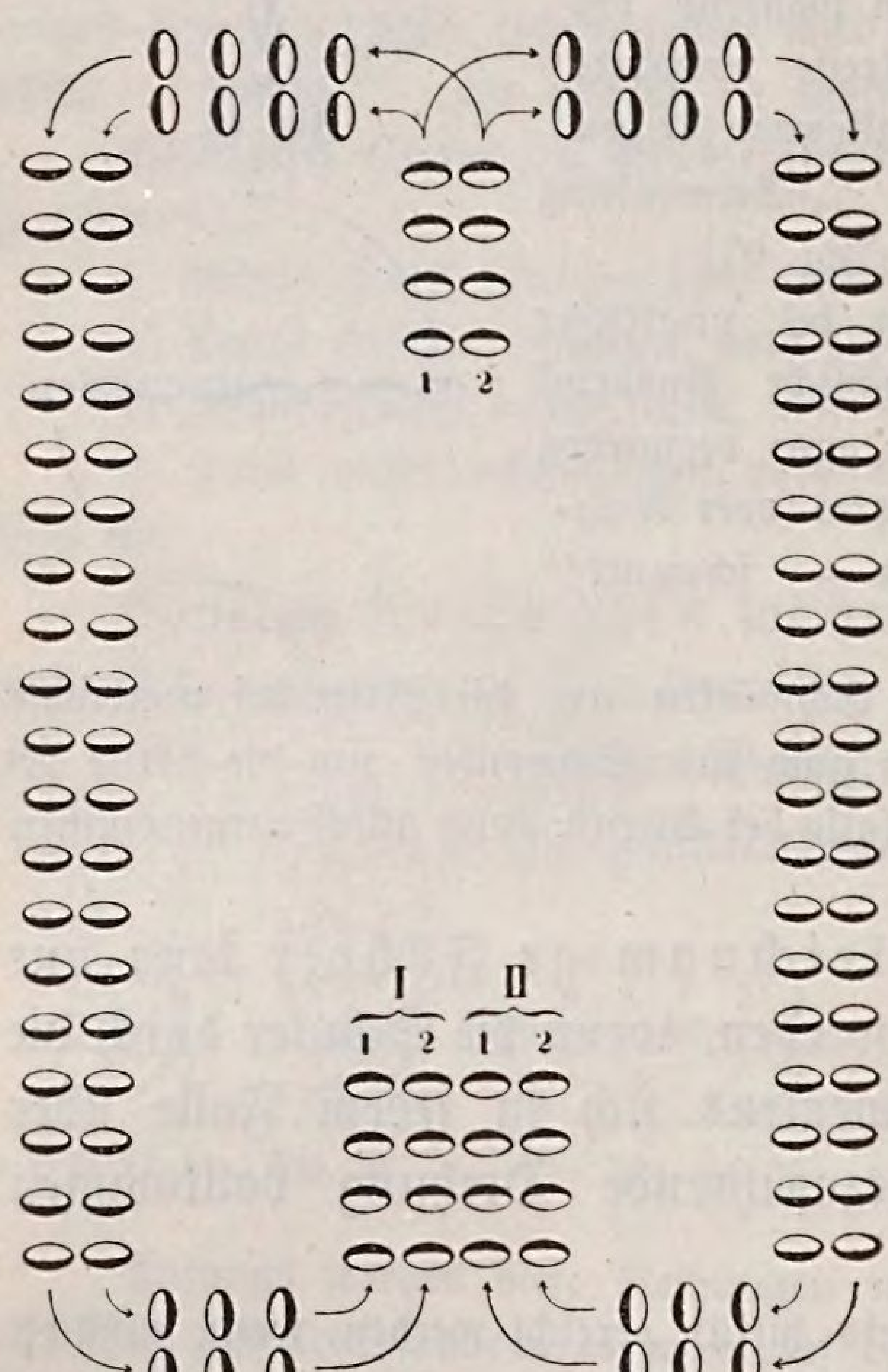


Fig. 99.

Die Befehle hiefür können allgemein verständlich etwa so lauten:

a) Taktgehen vorwärts im Umzug links (rechts) — marsch!

b) Durch die Mitte des Saales — marsch!

c) Die ersten links, die zweiten rechts im Umzug — marsch!

d) In Paaren durch die Mitte des Saales — marsch!

e) Die ersten Paare links, die zweiten rechts im Umzug — marsch!

f) Zu Vieren durch die Mitte — marsch!

In ähnlicher Weise sind die Befehle für die Auflösung dieses Reihenkörpers zu bilden.

Bei Ortsveränderungen einer größeren Schülerschaar, wie sie beim Turnen immer wieder nothwendig werden, ist das geordnete Haltmachen der einzelnen mit unmittelbar nachfolgendem Drehen besonders wertvoll, indem dadurch Zeit gewonnen werden kann.

Da die Schüler von früher her schon wissen, dass einem, zunächst dem Führer gegebenen Befehl (Führer — halt!) nicht von allen gleichzeitig Folge zu leisten ist, so werden sie auch bald verstehen, dass zwei aufeinanderfolgende, zunächst auch nur dem Führer gegebene Befehle in gleicher Weise zu befolgen sind.

Auf den Befehl „Führer — halt! — links — um!" hat zuerst der Führer die Beine zu schließen und dann aus der Schlussstellung die verlangte Drehung auszuführen. Dasselbe haben die übrigen nacheinander zu thun, nachdem sie vorher den beim Gehen vorhandenen Abstand entsprechend verringerten.

Auch das Haltmachen des Führers mit nachfolgendem Bilden von Paaren durch Nebenreihen kann geübt und bei der Aufstellung zum Turnen an den Geräthen praktisch verwertet werden.

2. Freiübungen.

Die schon bekannten Armthätigkeiten sollen fernerhin stets in, beziehungsweise aus Dauerhebhalten ausgeführt werden. Besondere Berücksichtigung verdienen: das Trichterkreisen, das Senkelkreisen, die Verbindung des Stoßens oder Schnellens mit Armheben oder -senken, dann mit Armschwingen und Armkreisen.

Bei Ausführung dieser Freiübungen sollen neben der Schlussstellung auch andere Stellungen, die passend auszuwählen sind, verwendet werden. Solche Stellungen sind: die verschiedenen Schrittstellungen, der Zehenstand, die Hockstellung oder Spreizstellungen bei verschiedener Spreizhalte eines Beines.

Die genannten Armthätigkeiten können ferner mit dem Hüpfen auf beiden Beinen (in der Schlussstellung oder in einer Schrittstellung) und mit dem Hüpfen auf einem Bein verbunden werden.

Einzelne Armthätigkeiten eignen sich auch recht gut zur Ausführung während einer Vorbeughalte des Rumpfes, z. B. das Stoßen und das Armschwingen in verschiedenen Richtungen als Gleich- und Gegenschwingen.

Von Beinthätigkeiten ist besonders das Fuß- und Kniewippen und das Hüpfen auf beiden Beinen in verschiedenen Stellungen zu berücksichtigen, ebenso der Wechsel der verschiedenen Stellungen durch Schreiten oder durch Hüpfen. Dabei kann dem Schreiten das Beugen des schreitenden Beines oder das Beugen des Standbeines nachfolgen und mit dem Beugen auch ein Stampfen verbunden werden.

Dem Spreizen zu länger dauernden Spreizhalten ist das Beinschwenken anzuschließen, das anfangs nach ein- oder mehrmaligem Schwenken durch die Schlussstellung unterbrochen werden kann, dann aber auch bereits auf längere Zeit fortgesetzt werden soll.

Das Hüpfen auf einem Bein bei verschiedener Spreizhalte des anderen soll allmählich zum Dauerhüpfen werden, indem der Wechsel des hüpfenden Beines nach Taktzeiten verschieden geordnet wird.

Das Bogenspreizen kann aus der Schlussstellung in folgenden Formen geübt werden:

a) Seitspreizen im Bogen über vorne oder über hinten.

b) Vorspreizen im Bogen von rechts nach links oder von links nach rechts.

Dem Bogenspreizen kann das gewöhnliche (oder Senkel-)Schließen folgen oder es kann die Gegenbewegung ebenfalls im Bogen stattfinden.

Das Rumpfkreisen ist für das Schulturnen nicht sehr geeignet, wird auch selten allgemein zu guten Darstellungen führen.

Die anderen, schon bekannten Rumpfthätigkeiten können stets Verwendung finden. Das Rumpfbeugen, besonders vorwärts, kann dem Hüpfen zu verschiedenen Schrittstellungen angeschlossen werden, auch so, dass es dem Niederhüpfen möglichst rasch folgt.

Die Schrittarten, welche geübt werden sollen, nehmen einerseits auf die Entwicklung größerer Geschmeidigkeit und Geschicklichkeit Rücksicht, andererseits auf den länger dauernden Stand auf einem Bein, der durch verschiedene Freiübungen vorbereitet wurde.

Es können für diese Zwecke Beinthätigkeiten dem Niederstellen der Beine vorhergehen, es kann einer bestimmten Anzahl von Taktschritten, dann dem Kiebitzgehen oder Wiegegehen ein Hopsen nachfolgen und es kann nach einzelnen Tritten bereits bekannter Schrittarten ein Hopsen eingefügt werden.

Beim „Gehen mit Knieheben" wird in der ersten Taktzeit ein Knie gehoben und in der zweiten Taktzeit das Niederstellen ausgeführt.

Beim „Gehen mit Spreizen" ist in der ersten Zeit ein schwunghaftes Spreizen zu einer Spreizhalte und in der zweiten Zeit der Tritt auszuführen. Dabei kann das Niederstellen des Beines vollkommen ruhig oder auch hörbar (Gehen mit Spreizen und Beinschlagen) erfolgen.

Beim „Schlaggang" (Gehen mit Beinschlagen) geschieht das Spreizen und schwunghafte Niederstellen des Beines je in einer Taktzeit.

Mit dem Kiebitzgehen und mit dem Wiegegehen wird das Hopsen in der Weise verbunden, dass nach dem letzten Tritt des Geschrittes einmal gehüpft wird, doch kann das Hopsen auch nach dem ersten oder nach dem zweiten Tritt, endlich nach jedem Tritt eingeschaltet werden. Dadurch werden diese Schrittarten in ihrem ganzen Charakter geändert und bedeutend erschwert.

Das „Schottischhüpfen" läßt sich in folgender Weise vorbereiten:

a) Taktgehen vorwärts mit schwunghaftem Vorspreizen je vor dem ersten von vier oder drei Tritten.

b) Taktgehen vorwärts mit Vorspreizen vor dem ersten von vier oder drei Tritten und mit gleichzeitigem Auf- und Niederhüpfen (oder Hopsen).

c) Kiebitzgehen mit schwunghaftem Vorspreizen vor dem ersten Tritt.

d) Kiebitzgehen mit schwunghaftem Vorspreizen vor dem ersten Tritt und mit gleichzeitigem Hopsen.

Der Dauerlauf, der sich bei Beginn des Schuljahres etwa auf eine oder zwei Minuten ausdehnen wird, soll durch wiederholte Übung und allmähliche Steigerung zunächst wieder auf das im Vorjahre erreichte Maß gebracht werden und endlich die Dauer von 5 Minuten erreichen. Bei Mädchen dürften 3 Minuten genügen.

Der „Liegestütz rücklings“, welcher im Lehrplan genannt ist, verdient nicht berücksichtigt zu werden.

3. Stabübungen.

Zu den beim Übungsstoff der 5. Classe angegebenen Arten des Armhebens können hier noch einige andere hinzutreten. Außerdem wäre der Wechsel verschiedener Hebhalten der Arme und das Armkreisen, ein- und beidarmig, zu berücksichtigen.

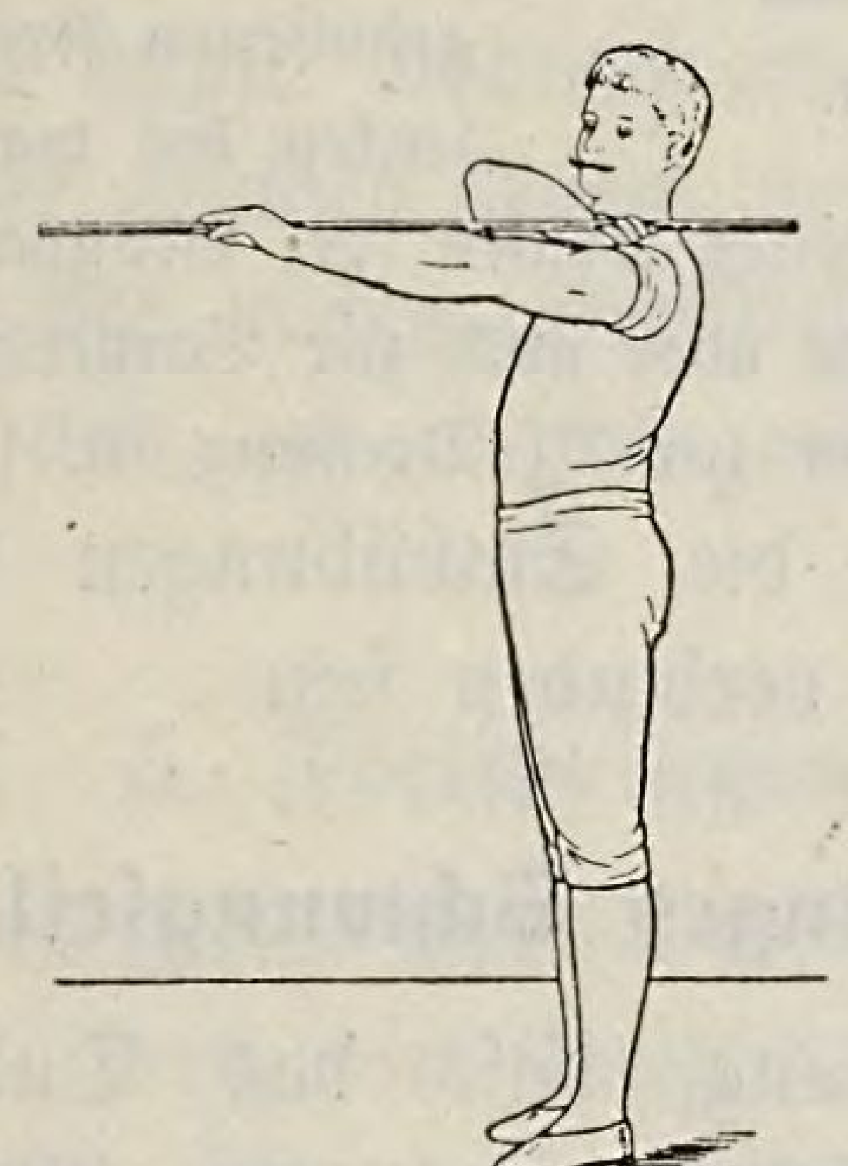


Fig. 100.

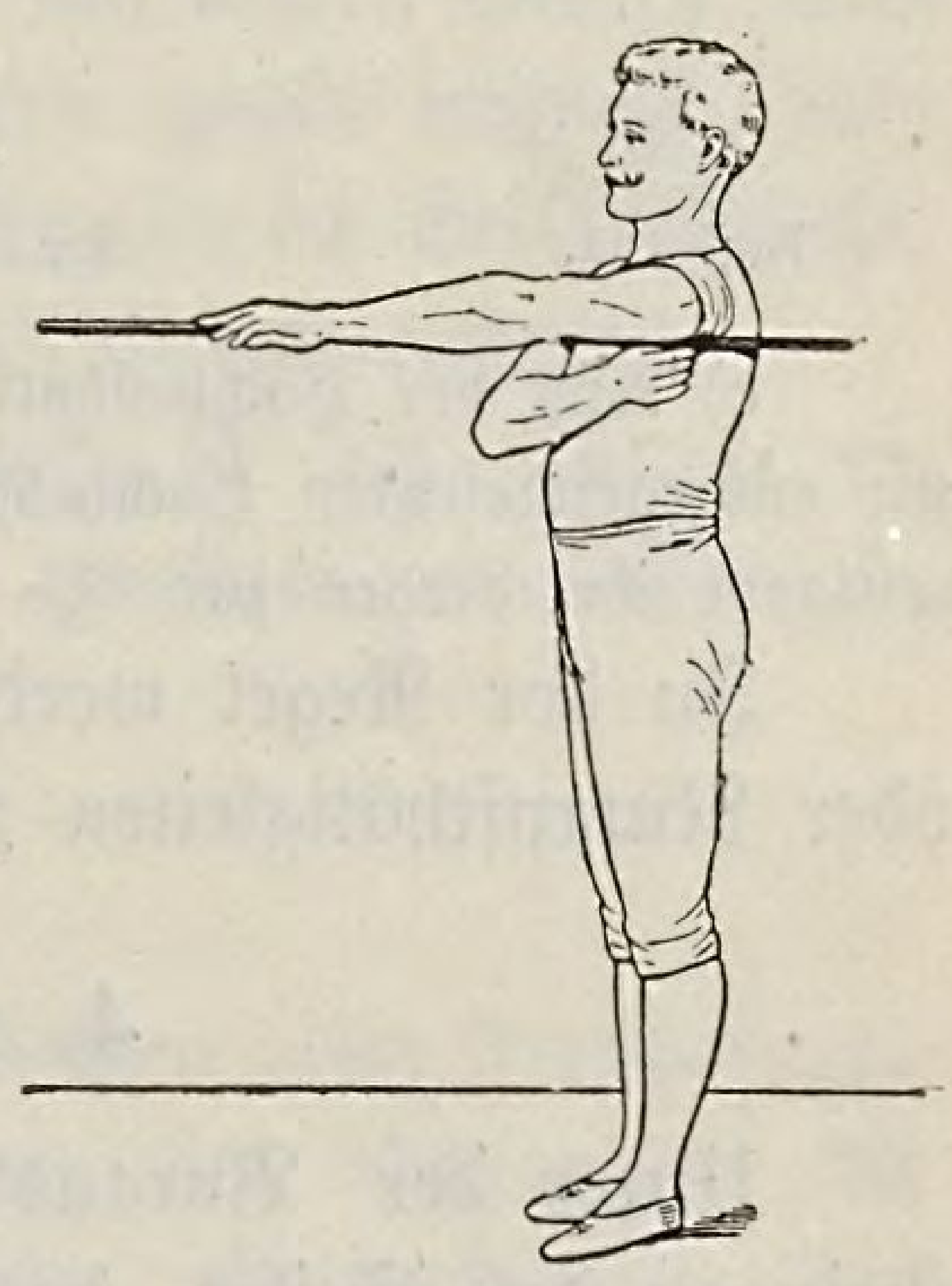


Fig. 101.

Aus der Vorhebhalte beider Arme gelangt man zur Vorhebhalte eines Armes, indem der andere Arm gehoben und gebeugt wird (Fig. 100) oder indem der andere Arm gesenkt und gebeugt wird (Fig. 101).

Schwieriger ist es, aus der Senkhalte der Arme unmittelbar zu diesen beiden Armhaltungen zu wechseln.

Für den Wechsel aus der Vorhebhalte beider Arme zur Vorhebhalte eines Armes kann zugleich mit dem Vorzeigen der Befehl ertheilt werden:

a) Den linken (rechten) Arm heben und gleichzeitig beugen — beugt! oder

b) Den linken (rechten) Arm senken und gleichzeitig beugen — beugt!

Wenn aus der Senkhalte der Arme die Vorhebhalte eines Armes in den beiden angegebenen Formen erreicht werden soll, so würde der Befehl lauten:

Den linken (rechten) Arm vorheben so, dass die rechte (linke) Hand sich über (unter) dem linken (rechten) Arm befindet, oder abgekürzt:

Den linken (rechten) Arm vorheben, die andere Hand oben (unten) — hebt!

Aus der Vorhebhalte der Arme kann bei Zwiegriff, aber auch bei Gleichgriff der Hände ein Drehen der Arme zur $1/4$- oder zur $1/2$ Drehung ausgeführt werden (Fig. 102 und 103).

Aus der Senkhalte kann das Vorheben der Arme zugleich mit dem Armdrehen in dem angegebenen Maße erfolgen.

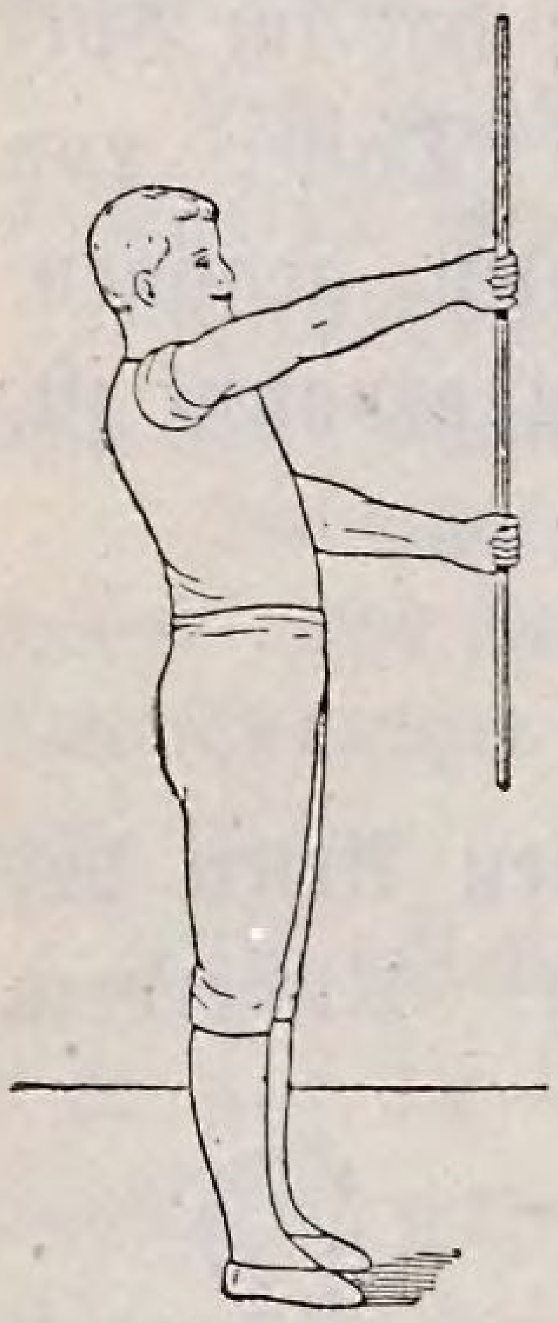


Fig. 102.

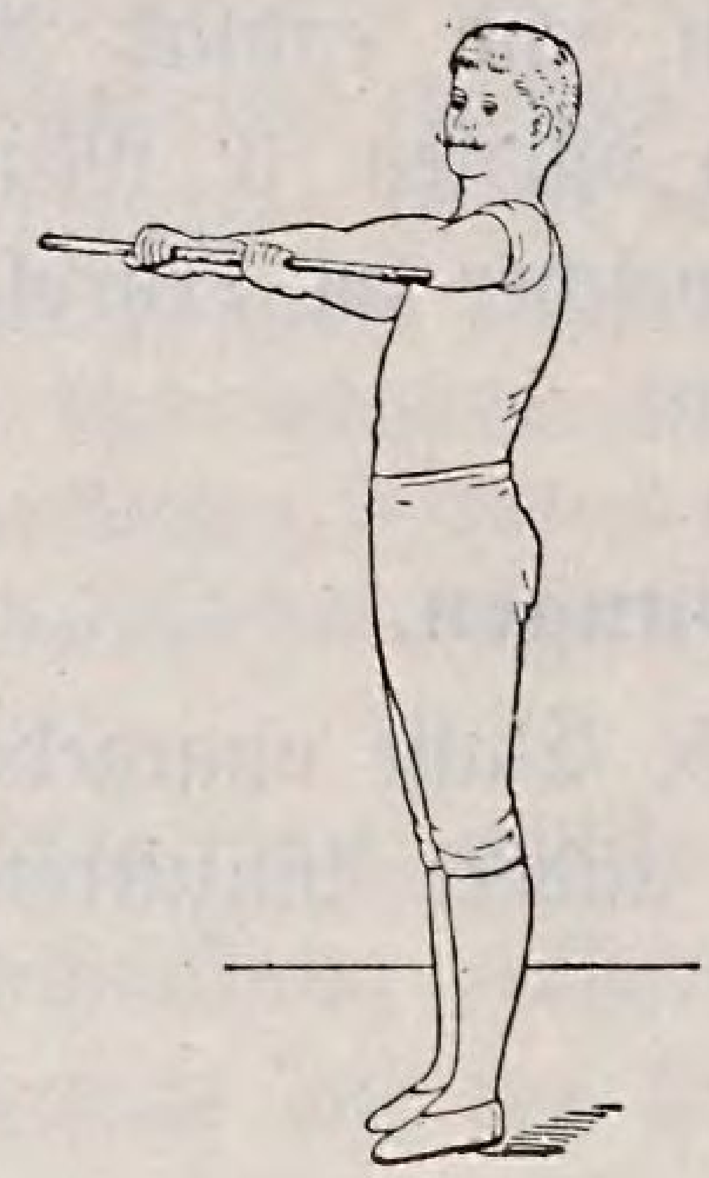


Fig. 103.

Das Kreisen beider Arme soll nun auch bei stets gestreckten Armen versucht werden.

Die verschiedenen Hebhalten der Arme können mannigfach mit einander gewechselt werden. Folgende Formen mögen als Beispiele dienen:

a) Aus der Vorhebhalte der Arme einen Arm hochheben mit gleichzeitigem Beugen des anderen.

b) Aus der Hochhebhalte eines Armes (bei Beughalte des anderen) den gehobenen Arm seitwärts oder vorwärts senken bis wagrecht.

c) Aus der Hochhebhalte eines Armes (bei Beughalte des anderen) wechseln zur entgegengesetzten Hochhebhalte oder auch zur Vorhebhalte der Arme mit gleichzeitigem Armdrehen zur $^1/_4$- oder zur $^1/_2$ Drehung, u. s. w.

In der Regel werden die Stabübungen mit passenden Bein- oder Rumpfthätigkeiten zu verbinden sein.

4. Langes Schwungseil.

Unter der Voraussetzung, dass das Durchlaufen, das Überspringen des Seiles, das Hüpfen und der Moment im Seil, das Einlaufen und Einspringen, sowie das Auslaufen von allen Schülern vollkommen beherrscht wird, können solche Formen zur Übung gelangen, bei denen zwei Schüler gleichzeitig, aber ungleich thätig sind.

Dahin gehören: a) Durchlaufen einerseits und Überspringen andererseits. b) Durchlaufen einerseits und Moment im Seil andererseits. c) Überspringen einerseits und Moment im Seil andererseits.

Damit die Schüler, welche gleichzeitig die genannten verschiedenen Thätigkeiten ausführen sollen, rechtzeitig mit dem Ablaufen beginnen, wird anfangs der Lehrer die Anzahl der Umschwünge, welche dem Laufen vorhergehen sollen, bestimmen und vorzählen, u. zw. wird er das Zählen für jene bemessen, welche die schwierigere Aufgabe zu erfüllen haben.

In den Fällen a) und b) ist das Überspringen, bei c) der Moment im Seil schwieriger als das Durchlaufen, beziehungsweise als das Überspringen.

In den Fällen a) und b) kann bei entsprechender Geschicklichkeit und Übung der Schüler späterhin der Beginn des Laufens jenem überlassen werden, welcher das Überspringen oder den Moment im Seil ausführen soll, indem für den zu-

gehörigen zweiten dann noch immer Zeit genug bleibt, um das Durchlaufen fertig zu bringen, da er nämlich um einen halben Umschwung später abzulaufen hat.

Insofern die genannten Formen der ungleichen Thätigkeit zweier nicht durchgeführt werden können, bleibt eine ausreichende Erhöhung der Aufgaben noch immer möglich, indem die gleichzeitige und gleiche Thätigkeit mehrerer bei den schwierigen Formen (Überspringen und Moment im Seil) verlangt wird.

Das Hüpfen auf einem Bein mit Wechseln des hüpfenden Beines nach einer bestimmten Anzahl von Hüpfen, sollen, wo möglich, alle Schüler soweit erlernen, dass auch beim Hüpfen auf einem Bein 2 oder 3 gleichzeitig beschäftigt werden können. Ferner kann das Hüpfen auf einem Bein, so wie das Hüpfen auf beiden Beinen, auch ohne Zwischenhupf, besonders in der Form geübt werden, dass jedes Bein nur einmal hüpft, wodurch ein „Laufen im Seil" entsteht, das sich von der früher geübten Form wesentlich unterscheidet.

Das „Hüpfen in der tiefen Hockstellung" ist als Übung im Schwungseil unschön und zu anstrengend, weshalb es besser ist, darauf zu verzichten.

5. Freispringen.

Eine Änderung des Zieles tritt im wesentlichen beim Freispringen nicht auf. Es bleibt stets die Beherrschung des Sprunges, die Haltung während des Sprunges und beim Niedersprung das wichtigste.

Beim Turnen der Knaben ist neben der Erfüllung dieser Forderung das Überspringen einer Entfernung von 1·5 *m* aus dem Stande und einer Entfernung von 2·5 *m* aus dem Anlauf anzustreben.

Das Hochspringen wird beim Knabenturnen auch jetzt noch nur aus dem Anlauf und mit Abstoß eines Beines bis zu einer Höhe von 100 *cm* geübt. Dabei soll darauf gehalten werden, dass keine Einseitigkeit in der Benützung der Beine platzgreift.

6. Sturmspringen.

Für das Sturmspringen ist eine eigens für diesen Zweck bestimmte Vorrichtung nothwendig, welche gestattet, die Höhe des oberen Brettrandes von 50 *cm* an um je 5 *cm* zu steigern.

Am besten werden solche Sprunggestelle (mit Schiebern und Ersatzschiebern) aus Eisen verfertigt.

Da das Sturmspringen, so wie das Freispringen, stets von mehreren Schülern gleichzeitig auszuführen ist, so müssen die Sprungvorrichtungen auch in entsprechender Anzahl (3- bis 4-fach) vorhanden sein.

Die beim Sturmspringen verwendeten Sprungbretter sollen in zwei Größen zur Verfügung sein, u. zw. mit einer Länge von 2·5 und von 2 *m*.

Einen brauchbaren Ersatz zur Auflage der Bretter kann der Schwebebaum oder eine eiserne Reckstange bieten, doch wird in beiden Fällen auf eine Steigerung der Bretthöhe meistens verzichtet werden müssen.

Der Bock sollte zum Auflegen der Bretter nicht verwendet werden, indem dabei durch die zu steile Lage des Brettes und durch die zu große Höhe des oberen Brettrandes Gefahren entstehen.

Zu gefahrloser Verwendung des Sturmspringens ist die sorgfältige Vorbereitung des Freispringens mit Rücksicht auf richtige Haltung der Arme und Beine während des Sprunges von größter Bedeutung.

Es soll deshalb mit dem Sturmspringen erst dann begonnen werden, wenn die Schüler in beiden Formen des Freispringens (Weit- und Hochspringen) eine gewisse Sicherheit erreicht haben.

Das ist im 6. Schuljahr noch nicht anzunehmen; es kann daher hier nur von einer Vorbereitung des Sturmspringens die Rede sein. Das eigentliche Sturmspringen, d. h. der Sprung aus dem Anlauf über den oberen Brettrand weg, ist erst im 7. Schuljahr zu beginnen.

Übungsformen, welche wirklich das Sturmspringen vorbereiten, können nur solche sein, die an den Abstoß von einem in verschiedener Schräge aufgelegten Brett oder an den Sprung in die Tiefe gewöhnen; die Übertragung von verschiedenen Freiübungen auf das zum Sturmspringen verwendete Brett ist ziemlich wertlos.

Durch folgende Sprünge kann im 6. Schuljahr das Sturmspringen bei Verwendung des Brettes zweiter Größe (von 2·5 *m* Länge) vorbereitet werden:

a) Bei allmählicher Steigerung der Bretthöhe von 50 bis 100 *cm* nach einem und nach zwei bestimmten Abstoßtritten Niedersprung an der Seite des Brettes. Anfangs werden diese Sprünge in der Richtung schräg vorwärts zugelassen, später müssen sie genau seitwärts erfolgen. Der letzte Abstoßtritt ist ungleichnamig der Seite des Niedersprunges anzuordnen.

b) Bei allmählicher Steigerung der Bretthöhe von 50 bis 100 *cm* der Tiefsprung aus dem Stande auf dem oberen Rande des Brettes mit Abstoß beider Beine. Beim Turnen der Mädchen genügt eine Steigerung der Bretthöhe bis 60 *cm*.

7. Bockspringen.

Alle beim Schulturnen zulässigen Übungsformen, sofern dieselben von allen Schülern verlangt werden können, müssen vollkommen selbständig ausgeführt werden, ohne dass dabei die Schüler einer Gefahr ausgesetzt werden dürfen.

Jeder Knabe soll auch das Überspringen eines Bockes von mäßiger Höhe sicher erlernen, so dass er dabei keiner Hilfe bedarf.

Dazu ist es vor allem nothwendig, dass die verwendeten Böcke die richtigen Maße haben. Für Schüler der 6. Classe gehören Böcke, deren Höhe, Breite und Länge 90, 30 und 45 *cm* (einschließlich der Polsterung) beträgt.

Außerdem sind jene Vorübungen, welche das Überspringen des Bockes vorbereiten, mit Fleiß und Sorgfalt, stets von mehreren Schülern gleichzeitig, zu betreiben.

Als solche Vorübungen haben zu gelten;

a) An dem breit gestellten Bock: Hüpfen zum Stütz mit Anlegen der Oberbeine, Hüpfen zum flüchtigen freien Stütz, zum freien Stütz mit Rumpfheben und Seitgrätschen.

b) Dieselben Übungsformen auch aus dem Gehen und mit mäßigem Anlauf bei bestimmter Trittzahl und mit Abstoß beider Beine, worauf besonders Gewicht zu legen ist.

c) An dem lang gestellten Bock aus dem Stande, später aus dem Gehen und mit geringem Anlauf bei Stütz beider Arme und Abstoß beider Beine: Hüpfen zum Reitsitz auf dem Bock, verschiedene Arten des Abganges aus dem Reitsitz, u. zw. vorwärts nach vorausgehendem Beinschluss zwischen den Armen (Fig. 104), seitwärts nach Beinschluss an einer Seite des Bockes (Fig. 105), endlich auch Abgrätschen vorwärts.

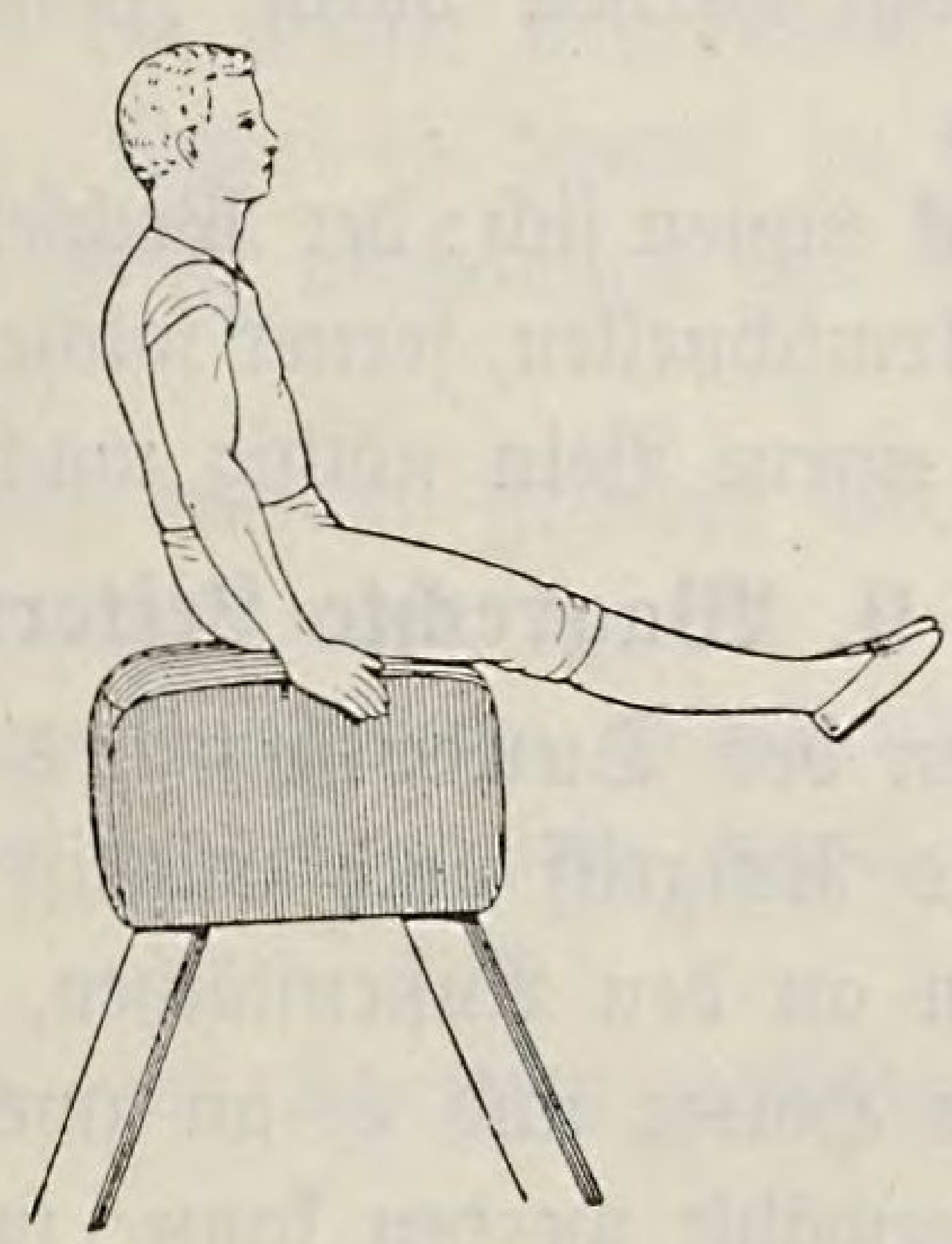


Fig. 104.

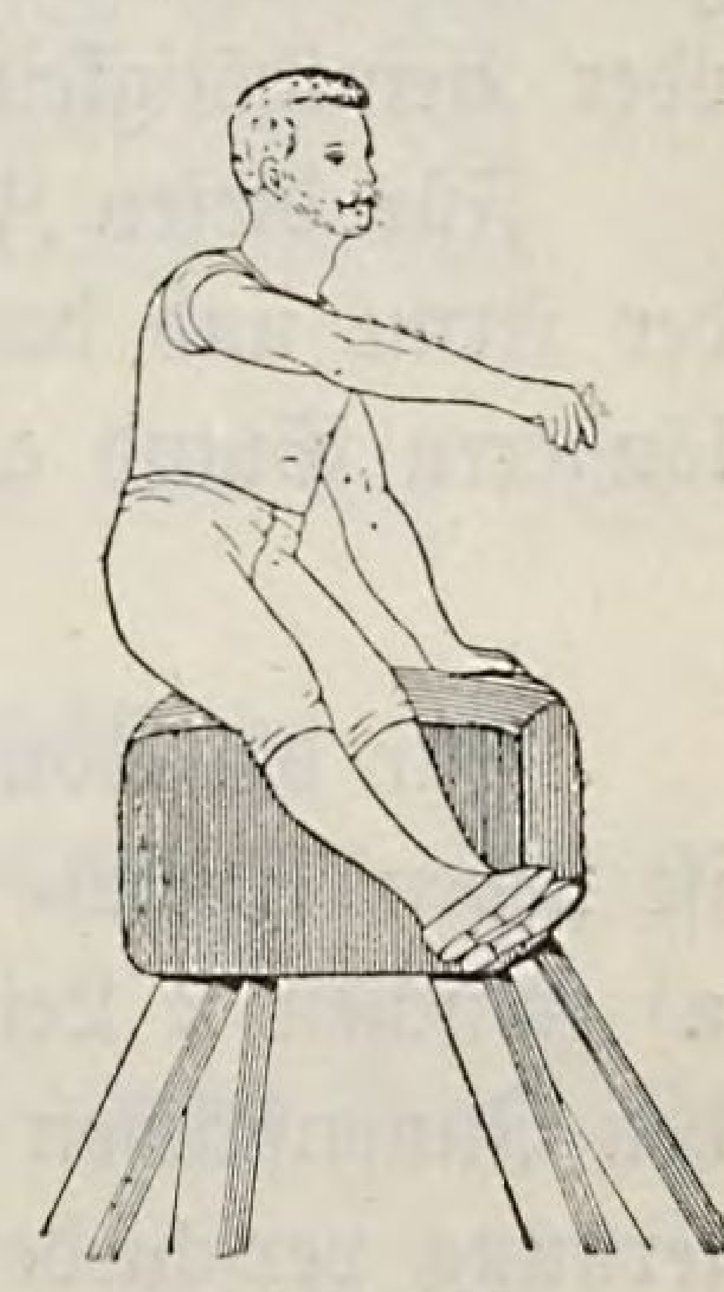


Fig. 105.

Erst wenn alle Schüler diese Vorübungen vollkommen beherrschen, kann daran gedacht werden, die „Grätsche“ über den Bock ausführen zu lassen.

Bevor der Lehrer diesen Sprung selbständig gestattet, lässt er ein- oder mehrmals alle Schüler jenen Bock, bei welchem er sich zur Hilfe aufgestellt hat, überspringen, um sich zu überzeugen, wem etwa der dazu nöthige Entschluss fehlt.

Für die ersten Versuche zur Grätsche über den Bock ist es besser, den Bock lang zu stellen; sobald eine Steigerung der Bockhöhe zulässig ist und vorgenommen wird, muss aber beachtet werden, dass bei größerer Höhe das Überspringen des breit gestellten Bockes leichter ist.

Wenn es später möglich wird, an 2 oder 3 Böcken gleichzeitig turnen zu lassen, so wird der Lehrer stets bei einem derselben die Hilfeleistung übernehmen und zu diesem Geräth die schwachen und ängstlichen Schüler zuweisen.

Eine Abstufung ergibt sich bei Verwendung mehrerer Böcke in der einfachsten Weise dadurch, dass die Böcke nicht alle gleichzeitig und nicht alle zu gleicher Höhe gesteigert werden.

Die Steigerung der Bockhöhe soll für das 6. Schuljahr nicht über 120 *cm* hinausgehen. Damit wird nicht gesagt, dass auf die Erreichung dieser Höhe großes Gewicht zu legen ist.

Gute Disciplin, große Aufmerksamkeit und genaue Vertrautheit mit der Behandlung der Geräthe muss bei den Schülern vorhanden sein, ernste, wenn nöthig, strenge Behandlung der Schüler ist von Seite des Lehrers nothwendig, wenn es gelingen soll, das Bockspringen als Gemeinübung zu betreiben.

8. Schwebebaum.

Das Gehen auf dem Schwebebaum oder auf der Schwebekante ist zu wiederholen und dabei besonders das Gehen rückwärts, auch mit Weiterschreiten, zu berücksichtigen.

Die Anforderungen an die Sicherheit im Halten des Gleichgewichtes können erhöht werden durch Zuordnung passender Arm- oder Beinthätigkeiten.

Für diesen Zweck eignen sich: der Wechsel verschiedener Hebhalten der Arme und das Armschnellen, ferner solche Beinthätigkeiten, welche längeren Stand auf einem Bein nöthig machen.

9. Wagrechte Leitern.

Für die Übungen des Dauerhanges bei gestreckten Armen ist neben Speich- und Ristgriff auch Ellgriff zu verwenden, u. zw. a) zwischen 2 Leitern an den Außenflächen, b) an einer Leiter an den Innenflächen der Holme und c) an zwei Sprossen, deren Entfernung verschieden gewählt werden kann; im allgemeinen wird der Hang mit Ellgriff bei größerer Spannweite leichter ertragen.

Zu den schon im Vorjahre geübten Beinthätigkeiten können noch folgende hinzutreten: Das Knieheben, einbeinig, mit nachfolgendem Strecken zur Vorspreizhalte und das Streckschwenken des Unterbeines, welches in wiederholtem schwunghaftem Strecken des Beines bei dauernder Hebhalte desselben besteht.

Auch das Rumpfdrehen im Streckhang bei Rist-, Speich- oder Ellgriff ist zu üben. Die Beine können dabei geschlossen gehalten werden, sich in einer Seitgrätschhalte oder in einer Quergrätschhalte befinden; die Quergrätschhalte wird am besten ungleichnamig der Drehrichtung angeordnet.

Im Streckhang kann ferner der sogenannte Schwengel (das Vor- und Rückschwingen der Beine mit Gegenschwingen des Rumpfes) und das Kreisschwingen der Beine, bei Rist- und Speichgriff an Sprossen und Holmen, geübt werden.

Der Beugehang, durch Abstoß vom Boden zu erreichen, soll allgemein auf einige Dauer ausgehalten werden. Besonders verdient jener Grad des Armbeugens, bei dem Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden, Berücksichtigung. Für diese Übungen kann Kammgriff an der Innenseite, an der Außenseite eines Holmes oder an einer Sprosse, ferner auch Speichgriff an zwei Sprossen gewählt werden.

Der Wechsel der Griffarten mit einander wird in den einfachsten Formen als wechselhandiges Griffwechseln geübt, indem stets aus Gleichgriff beider Hände durch $^1/_4$-Drehungen der Arme wieder zu Gleichgriff gewechselt wird.

Diese Übungen sind bei länger dauerndem Hang mehrmals zur Ausführung zu bringen. Dabei ist darauf zu halten, daß vor dem Abspringen wieder jener Griff vorhanden sein soll, aus welchem der Wechsel begonnen wurde.

Allmählich kann auch darnach gestrebt werden, daß das Griffwechseln taktmäßig ausgeführt wird.

Brauchbar sind folgende Formen des Griffwechselns:

1) Von Ristgriff an der Innenseite eines Holmes zu Speichgriff an zwei Sprossen.

2) Von Ellgriff an zwei Sprossen zu Ristgriff an der Innenseite eines Holmes.

3) Von Ellgriff an der Innenseite eines Holmes zu Ristgriff an einer Sprosse.

4) Von Ristgriff an den Sprossen zweier Leitern zu Speichgriff an den Innenseiten zweier Leitern.

5) Von Ristgriff an einer Sprosse zu Speichgriff an der Außenseite einer Leiter.

6) Von Ristgriff an der Außenseite einer Leiter zu Speichgriff an zwei Sprossen.

Das Schwingen im Streckhang oder Hangschwingen ist zunächst nur als Seitschwingen bei einfachen Griffarten zu üben, u. zw. mit Speich- oder Ellgriff an zwei Sprossen, deren Entfernung verschieden gewählt werden kann, am besten so, dass zwischen beiden Händen zwei Sprossen frei bleiben.

Auch im Seithang mit Ristgriff an der Außen- oder Innenseite eines Holmes kann das Seitschwingen verlangt werden.

Für das Hangeln im Streckhang kann Rist-, Speich- und Ellgriff, bei Gleich- oder Zwiegriff der Hände, Verwendung finden; Kammgriff soll noch ausgeschlossen bleiben.

Zu den im Vorjahre geübten Formen des Hangelns, welche zum Theil wiederholt werden sollen, können noch folgende hinzugefügt werden:

1) Hangeln seitwärts bei Speichgriff einer Hand an einer Sprosse und Ristgriff der anderen Hand an der Innenseite.

2) Hangeln seitwärts bei Ellgriff einer Hand an einer Sprosse und Ristgriff der anderen Hand an der Innenseite.

3) Hangeln seitwärts bei Ristgriff beider Hände an der Innenseite eines Holmes.

Beinthätigkeiten oder Beinhaltungen, die schon an anderer Stelle genannt wurden, können, hauptsächlich beim Knabenturnen, dem Hangeln zugeordnet werden, doch wird man sich dabei auf einfache Arten des Hangelns bei Gleichgriff der Hände beschränken.

10. Schräge Leitern.

Das Steigen an der schrägen Leiter kann in folgenden Formen Verwendung finden:

a) Steigen vorlings bei Speichgriff, ungleichseitig gleichzeitig, mit Übersteigen einer Sprosse.

b) Steigen vorlings bei Ristgriff, ungleichseitig gleichzeitig, mit Übersteigen einer Sprosse.

c) Steigen vorlings bei Speichgriff mit gleichhandigen Griffen und mit Übersteigen einer Sprosse.

d) Steigen vorlings bei Ristgriff mit gleichhandigen Griffen und mit Übersteigen einer Sprosse.

e) Hüpfsteigen rücklings bei Speichgriff mit gleichhandigen Griffen.

f) Hüpfsteigen vorlings bei Speichgriff mit gleichhandigen Griffen.

g) Hüpfsteigen vorlings bei Ristgriff mit gleichhandigen Griffen.

Das Hüpfsteigen ist in allen Formen nur aufwärts zu verlangen. Beim Mädchenturnen wird demselben eine schon bekannte Art des Absteigens folgen. Beim Knabenturnen kann auch das Abgleiten rückwärts oder vorwärts verwendet werden; dieses erfolgt im Reitsitz bei Rist- oder Speichgriff.

Die Übungen im Steigen an den schrägen Leitern sind für Mädchen dem Maße nach wesentlich zu beschränken.

Zum Hangeln an den schrägen Leitern sollen die Leitern nur wenig von der wagrechten Lage abweichen. Zu üben sind die schon beim Stoff des Vorjahres genannten Arten des Hangelns aufwärts, u. zw. über die ganze Länge der Leiter. Das Hangeln aufwärts kann durch einen Tiefsprung abgeschlossen werden oder es kann ihm das Hangeln abwärts folgen.

11. Senkrechte Leitern.

Das Steigen an der senkrechten Leiter kann zunächst in einigen schon im Vorjahre geübten Formen wiederholt werden. Folgende Arten des Steigens kommen noch hinzu:

a) Steigen vorlings, ungleichseitig gleichzeitig, mit Ristgriff und mit Übersteigen einer Sprosse (Fig. 106).

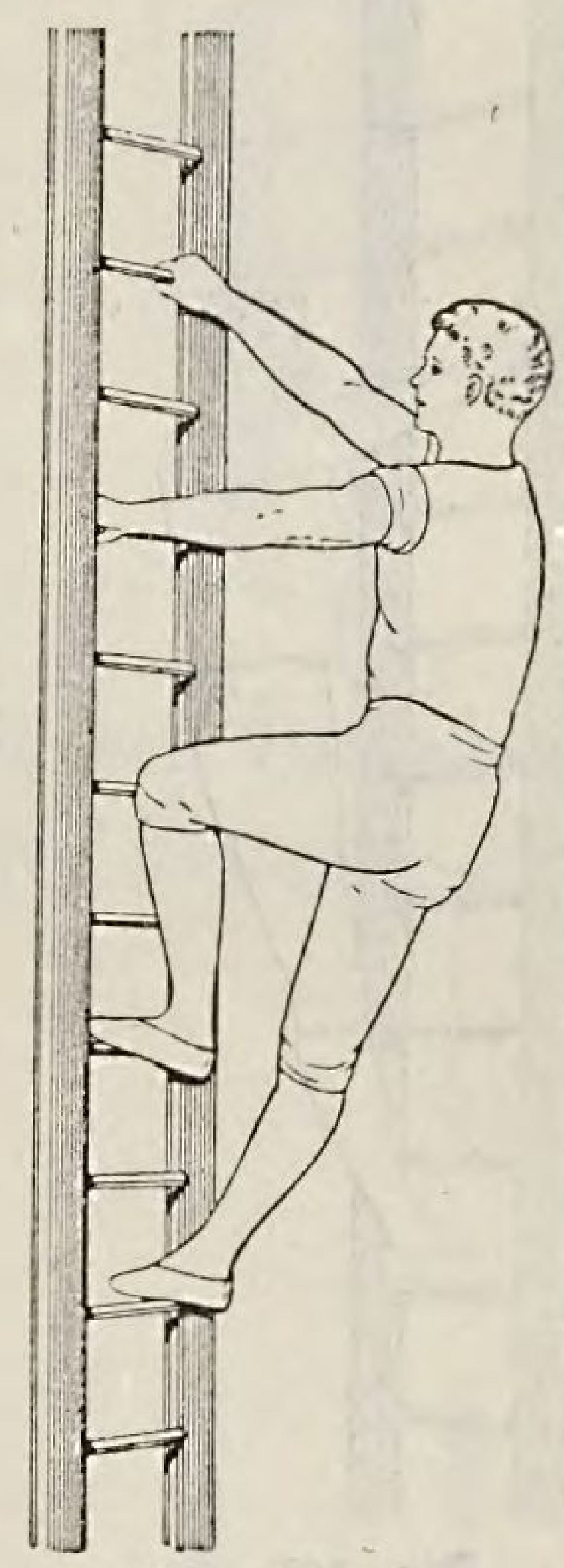


Fig. 106.

b) Steigen vorlings, ungleichseitig gleichzeitig, mit Speichgriff und mit Übersteigen einer Sprosse.

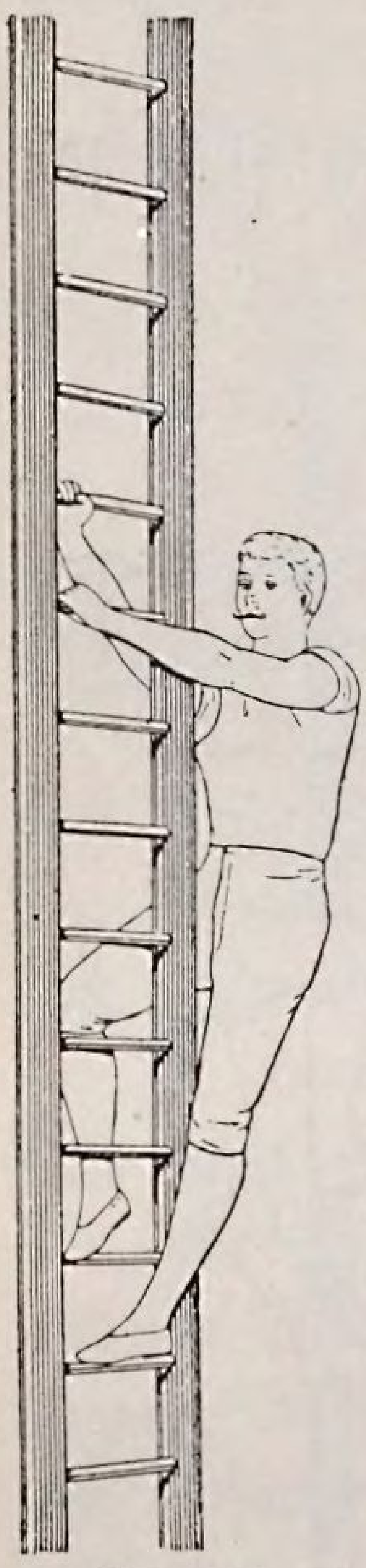
c) Steigen vorlings bei gleichhandigen Griffen mit Speichgriff und mit Übersteigen einer Sprosse.

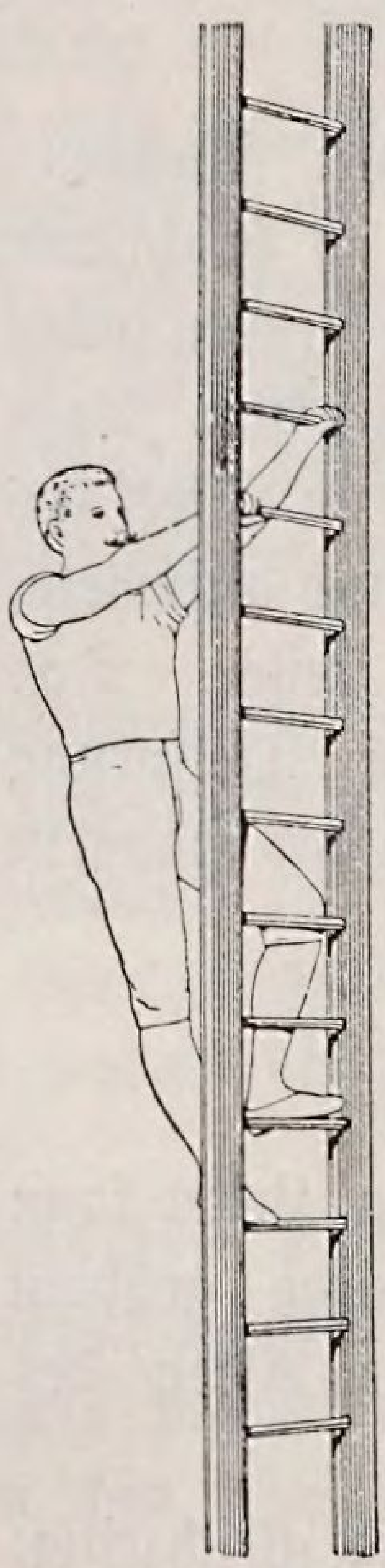
d) Steigen vorlings bei gleichhandigen Griffen mit Ristgriff einer und Speichgriff der anderen Hand und mit Übersteigen einer Sprosse.

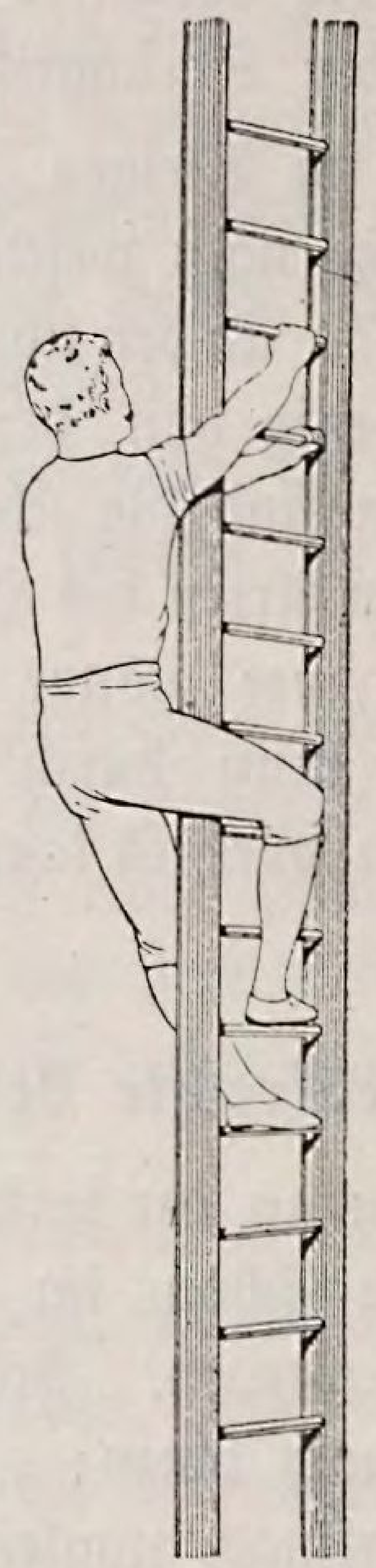
e) Steigen vorlings bei gleichhandigen Griffen mit Ristgriff beider Hände und mit Übersteigen einer Sprosse.

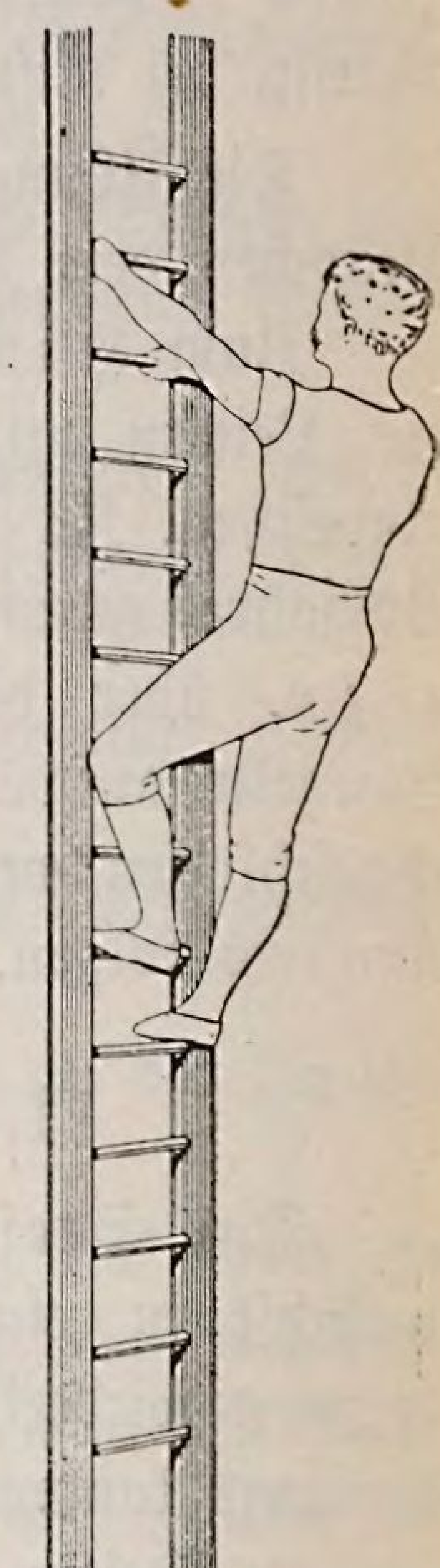
f) Hüpfsteigen von Sprosse zu Sprosse, jedoch nur aufwärts, mit wechsel- oder gleichhandigen Griffen, u. zw. mit Ristgriff; auch so, dass je zweimal gehüpft und weiter gegriffen wird.

g) Steigen vorlings mit Umkreisen der Leiter, erst nur aufwärts, später auch abwärts, bei Ristgriff beider Hände. Die Art der Ausführung des Steigens mit Umkreisen ist aus den Figuren 107, 108, 109 und 110 zu ersehen.


Fig. 107.


Fig. 108.


Fig. 109.


Fig. 110.

Beim Knabenturnen kann nach verschiedenen Arten des Aufsteigens eine einfache Form des Abgleitens, bei welchem die Beine die Leiter einschließen, verwendet werden.

Zum Abgleiten kann wechselhandiges Greifen bei Speich- oder Ristgriff, aber auch gleichhandiges Greifen, letzteres nur bei Speichgriff, zugeordnet werden.

Um die Schüler mit der beim Abgleiten nothwendigen Haltung der Beine und der Arme bekannt zu machen, kann der Wechsel aus dem Hangstehen auf einer Sprosse zum Hang mit Umbeinen der Leiter (Fig. 111) besonders geübt werden.

Die beim Übungsstoff der 5. Classe durch Fig. 70, 71 und 72 veranschaulichten Übungen sind auch fernerhin verwendbar.

Die für Mädchen passenden Übungen sind nach früher gegebenen Weisungen wohl nicht schwer auszuwählen.

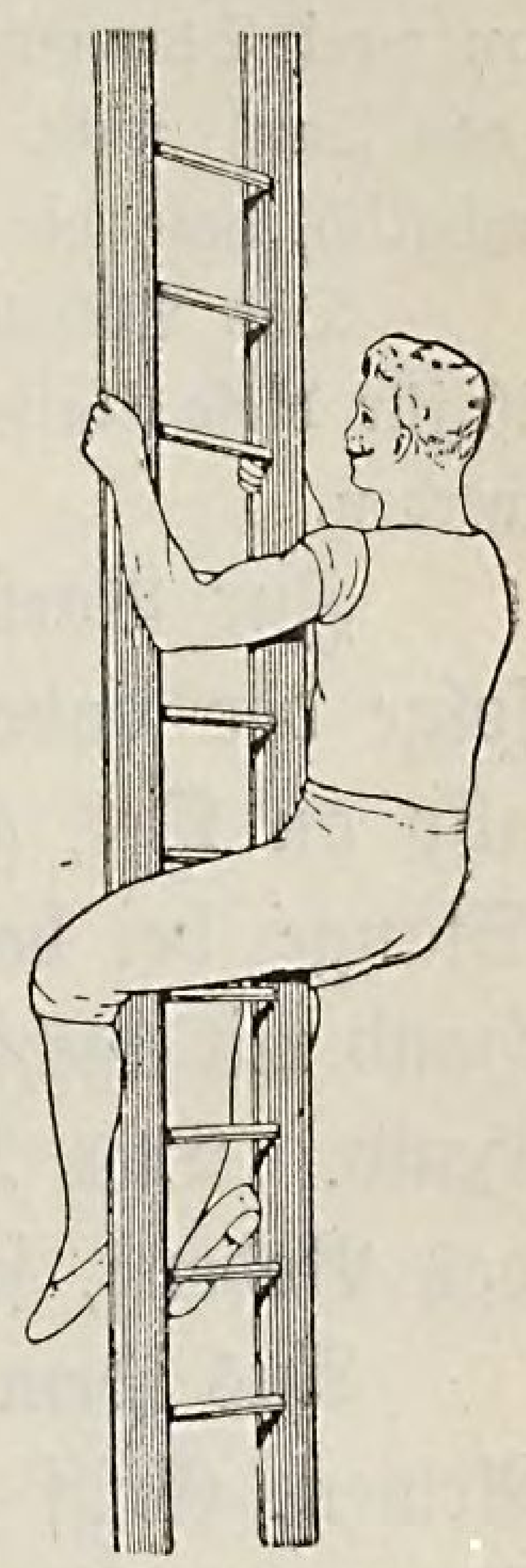


Fig. 111.

12. Kletterstangen und Taue.

Vor allem ist darnach zu streben, dass alle Knaben das regelrechte Aufklettern an einer Stange erlernen, bei welchem die Hände stets über einander greifen sollen und bei dem während der Bewegung der Beine der Oberkörper von der Stange zu entfernen ist.

Das Aufklettern an einer Stange oder an einem Tau kann nun öfter so verlangt werden, dass bei jeder Kletterspanne der Schluss zu wechseln ist.

Die Übungen des Schluss- und Stangenwechsels im Beugehang an zwei Stangen bei Schluss an einer Stange sind fleißig fortzusetzen. Ebenso ist der Beugehang (ohne Beinschluss) und auch der Streckhang an zwei Stangen oder Tauen mit Steigerung der Dauer oft zu üben. Im Beugehang und im Streckhang können auch passende Beinthätigkeiten verlangt werden, u. zw. so, dass nach je einmaliger Ausführung eine kurze Unterbrechung durch Abspringen gewährt wird oder so, dass der Hang länger dauert.

Das Klettern an zwei Stangen wird zuerst abwärts geübt, indem nach dem Aufklettern an einer Stange eine Hand vor dem Abklettern an die nebenstehende Stange weitergreift.

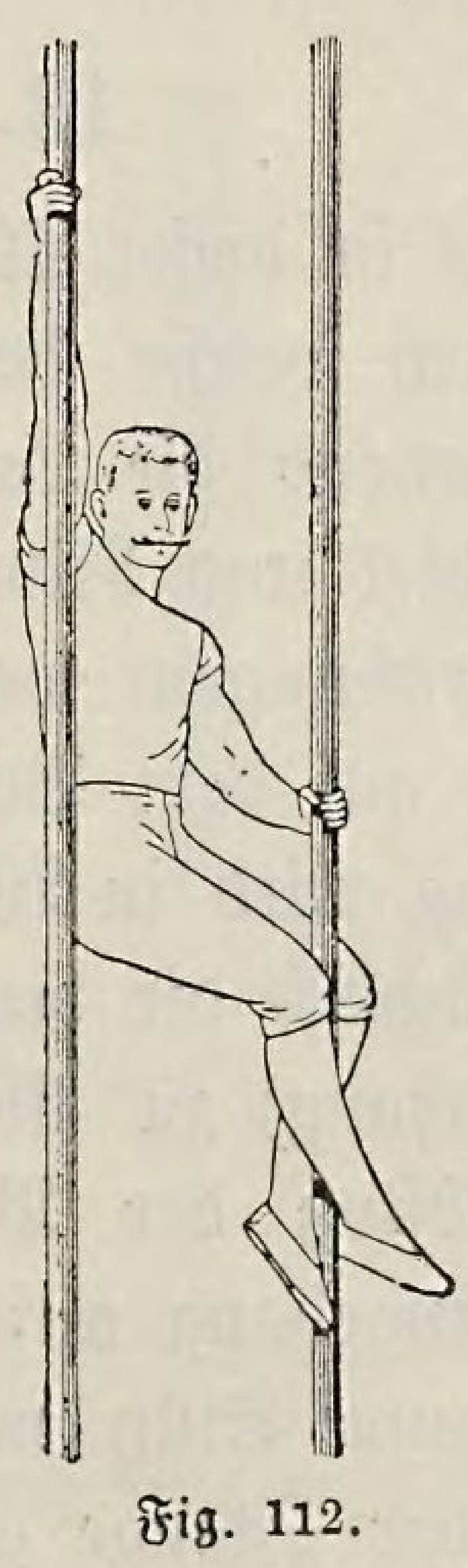


Fig. 112.



Fig. 113.

Für das Abklettern mit Griff an zwei Stangen soll als Regel gelten, dass jene Hand, welche sich auf der Seite der Beine befindet, zuerst tiefer greift (Fig. 112). Mit dem Tiefergreifen der anderen Hand ist der Oberkörper von den Stangen

möglichst zu entfernen (Fig. 113). Für das Aufklettern mit Griff an zwei Stangen und mit Schluss an einer Stange ist die leichteste Art jene, bei welcher jedesmal ein Stangenwechsel vorgenommen wird. Im Anschluss daran kann das Klettern an zwei Stangen oder an zwei Tauen so geübt werden, dass die Beine die Stange (das Tau) nicht wechseln. Im Hang an zwei Tauen ist das Klettern auch so möglich, dass die Beine über beide Taue Schluss nehmen.

Das Abklettern mit gleichhandigen Griffen, welches der Lehrplan vorschreibt, ist für diese Classe als allgemeine Forderung noch zu schwierig und kann gefährlich werden.

Zur Vorbereitung des Wanderkletterns soll die Reihenfolge der dabei nöthigen Bewegungen zuerst ohne Weiterbewegung, also an Ort, geübt werden, u. zw.: Aus dem Beugehang an einer Stange bei beliebigem oder bestimmtem Schluss weitergreifen einer Hand mit nachfolgendem Stangenwechsel und nachgreifen der anderen Hand. Das Wanderklettern selbst wird dann zuerst in der Nähe des Bodens, später auch aufwärts verlangt.

Aus dem Hangstehen zwischen zwei Stangen (bei gebeugten Armen, Griff kopfhoch) können auch die bereits bekannten einfachen Arten des Überdrehens versucht werden, u. zw. Überdrehen rückwärts bis zum Schwebehang oder bis zum Hangstehen rücklings.

Beim Mädchenturnen sind Kletterbewegungen sowie das Überdrehen auszuschließen.

13. Reck.

Das Reck dient in dieser Classe vorwiegend zu Übungen im gemischten Hang, durch welche das Armbeugen vorbereitet wird und bei denen vorübergehend die Last einem Arm übertragen wird, wie dies beim Hangwechsel und beim Griffwechseln der Fall ist.

Alle diese Vorübungen werden zunächst im Hangliegen (bei Aufliegen der Füße auf dem Boden) vorgenommen.

Der reine Hang wird in Wechsel gebracht mit dem Hangstehen, u. zw. sind hauptsächlich die verschiedenen Armhangarten (Ellbogenhang und Oberarmhang) zu üben. Im reinen Handhang ist das Armbeugen mit Abstoß der Beine vom Boden bei verschiedenen Griffen und der Beugehang auf verschiedene Dauer zu pflegen.

Das Hüpfen zum Stütz mit Rist- oder Zwiegriff verdient bei verschiedener Höhe der Stange geübt zu werden. Beim Turnen der Knaben kann der Felgabschwung versucht werden. Für Knaben gehört ferner der Wechsel zu jenen Arten des gemischten Hanges, welche

als „Knieliegehang" bezeichnet werden. Das Überdrehen ist ebenfalls nur für Knaben geeignet.

Die wichtigsten Formen der in dieser Classe brauchbaren Übungen sind folgende:

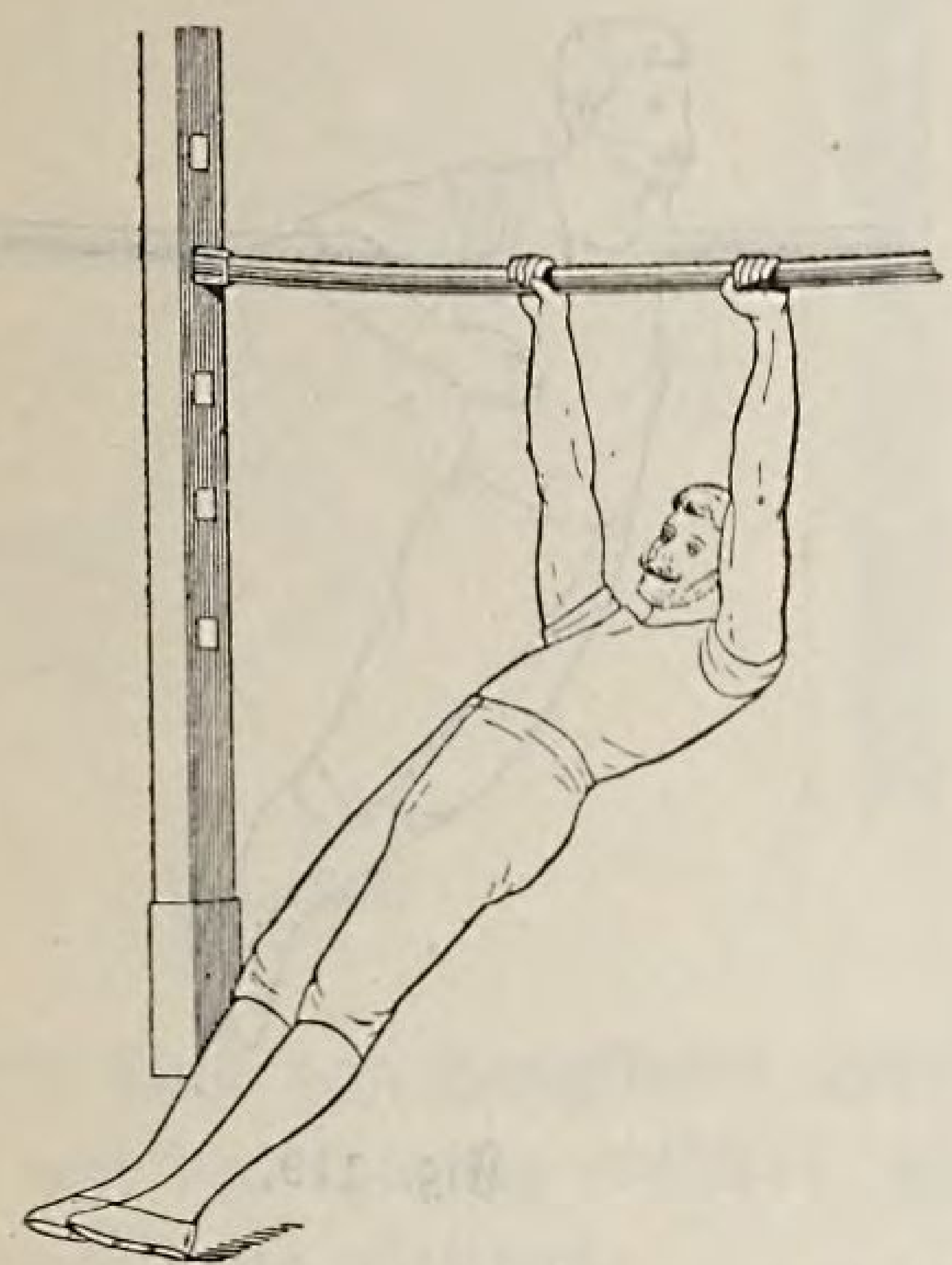


Fig. 114.

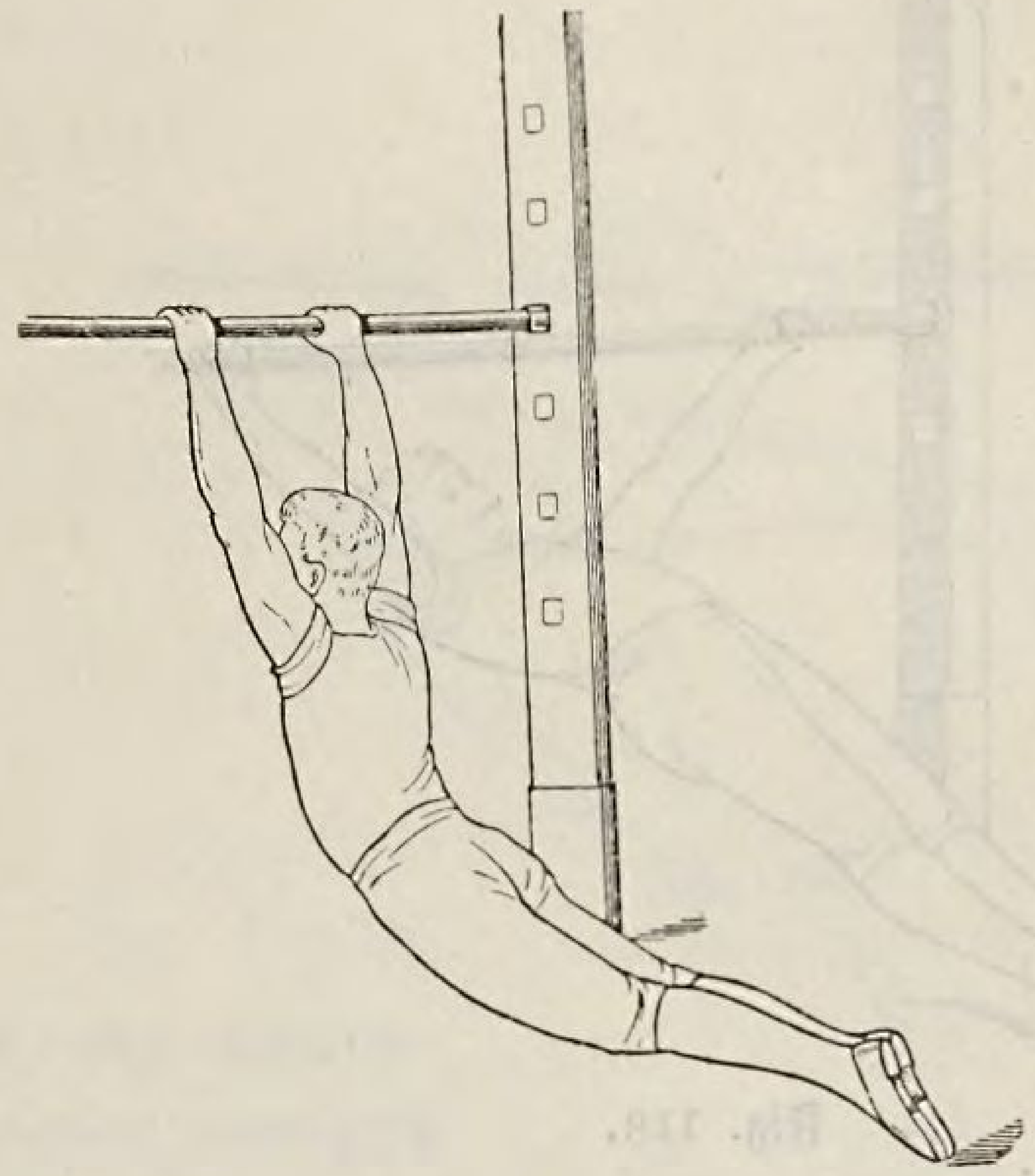


Fig. 115.

1) Aus dem Hangstehen vorlings wechseln zum Hangliegen rücklings zum Boden (Fig. 114). Die Reckstange wird dabei schulterhoch gestellt.

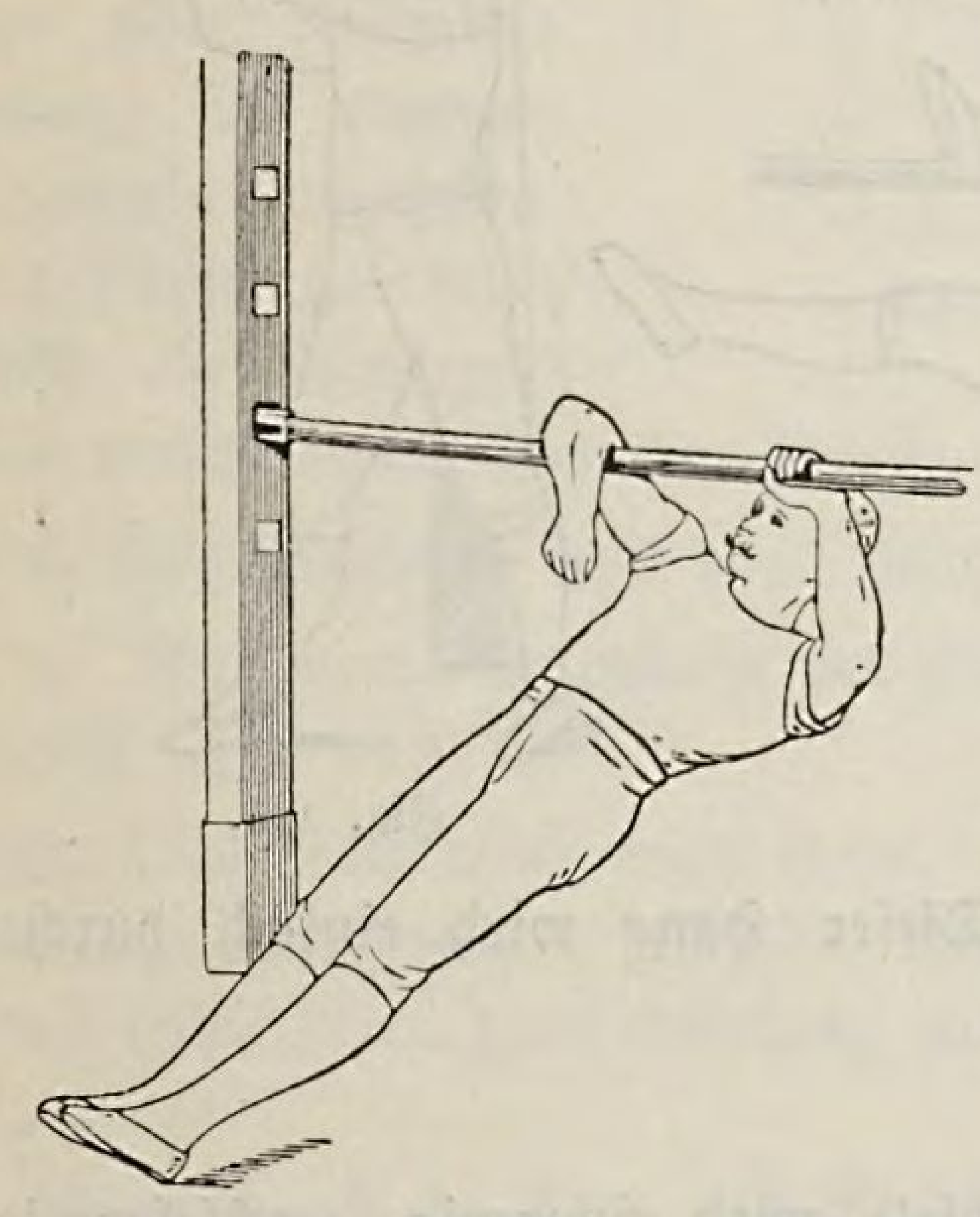


Fig. 116.

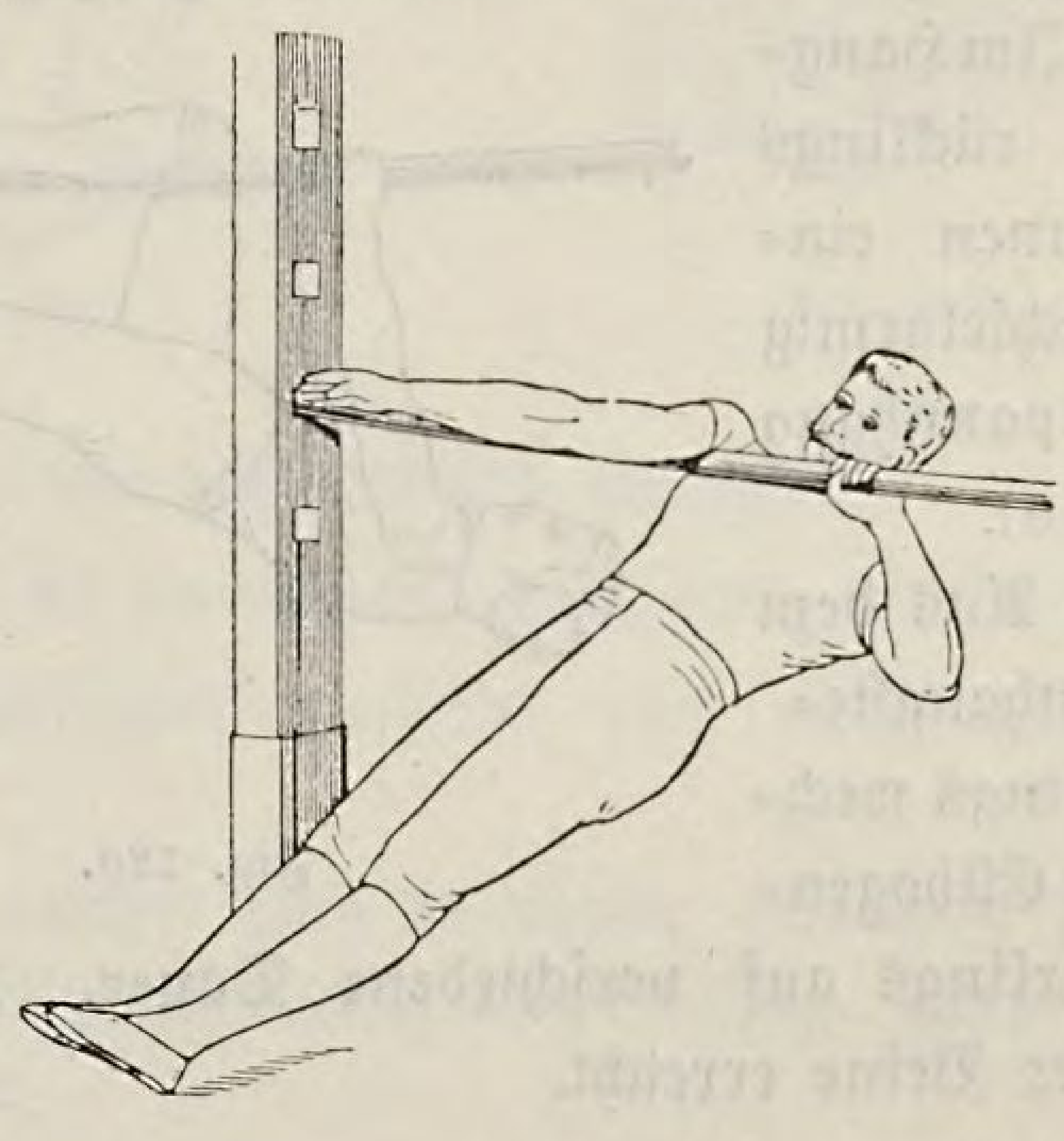


Fig. 117.

2) Aus dem Hangstehen vorlings wechseln zum Hangliegen vorlings zum Boden (Fig. 115).

3) Wechsel von Hangliegen rücklings und vorlings, je unterbrochen durch das Hangstehen oder auch unmittelbar.

4) Im Hangliegen rücklings zum Boden (Stange etwa hüfthoch) Beugen und Strecken der Arme bei Kamm- oder Ristgriff.

5) Im Hangliegen rücklings zum Boden Griffwechseln von Rist- zu Kammgriff, u. zw. ein- und wechselarmig *).

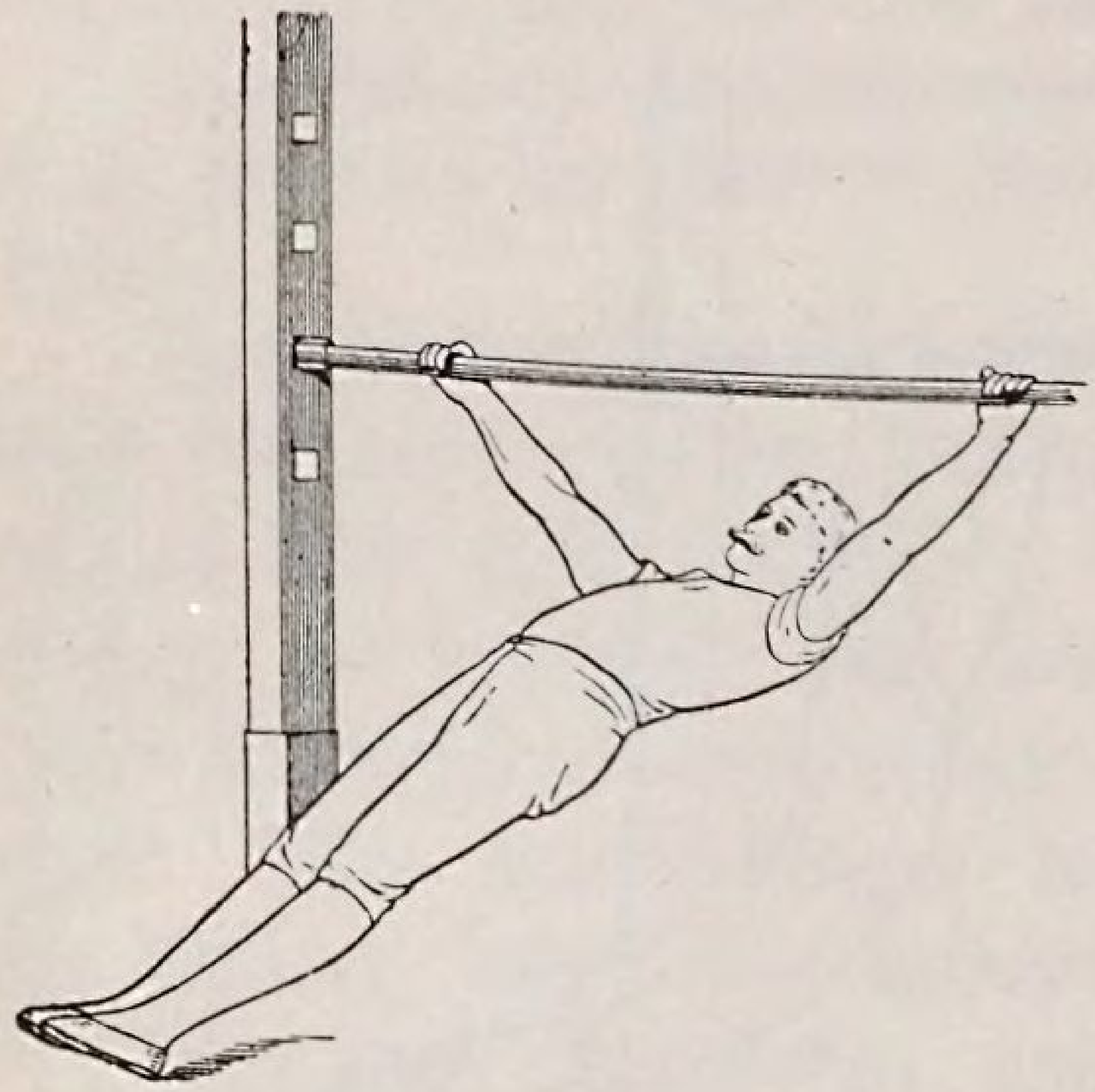


Fig. 118.

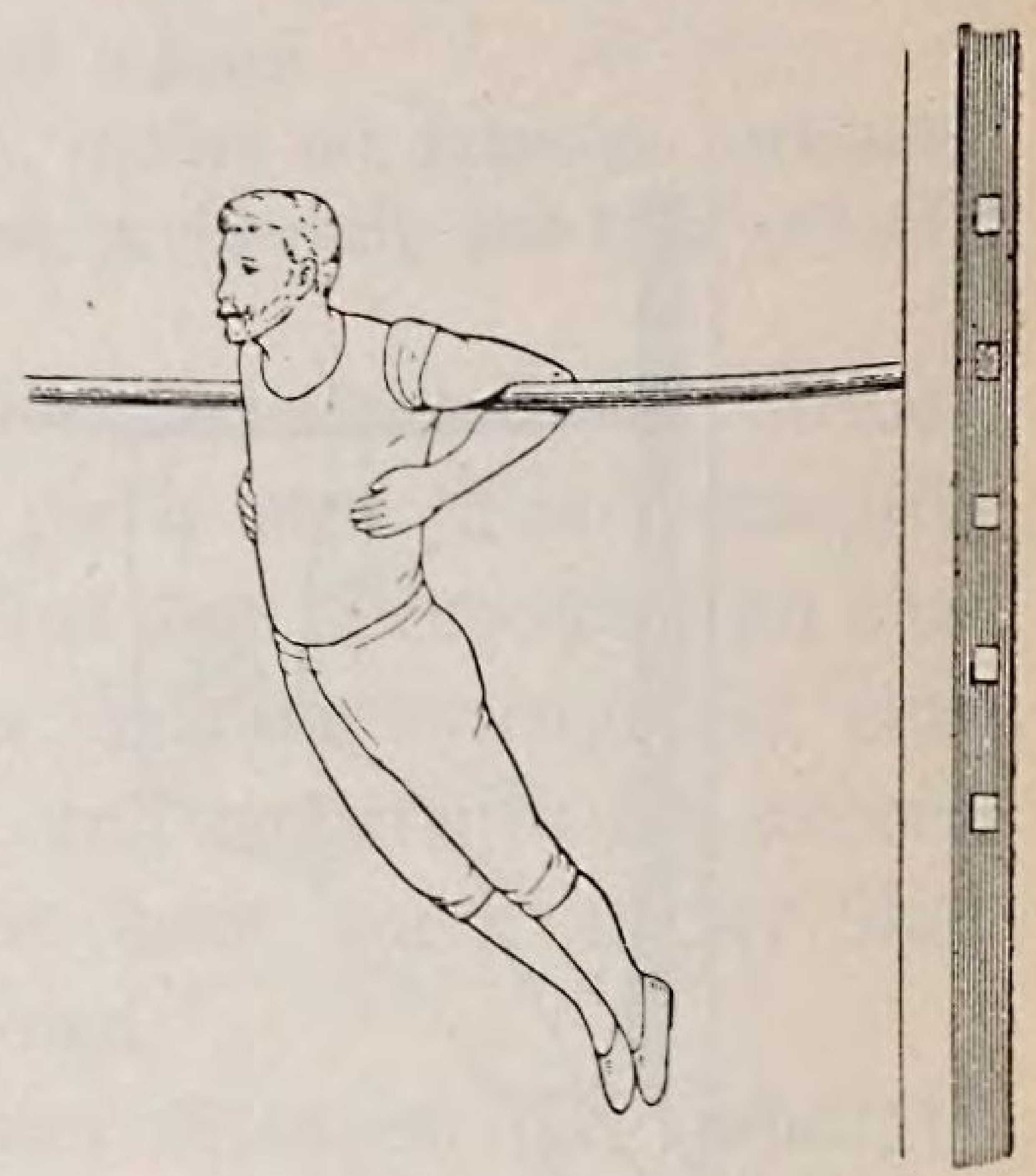


Fig. 119.

6) Im Hangliegen rücklings (zum Boden) Hangwechsel zu Ellbogenhang ein- und wechselarmig (Fig. 116).

7) Im Hangliegen rücklings Hangwechsel zu Oberarmhang ein- und wechselarmig (Fig. 117).

8) Im Hangliegen rücklings Seitspannen ein- oder wechselarmig zum Spannhang (Fig. 118).

9) Aus dem Ellbogenhangstehen vorlings wechseln zum Ellbogenhang vorlings auf verschiedene Dauer. Dieser Hang wird einfach durch Vorheben der Beine erreicht.

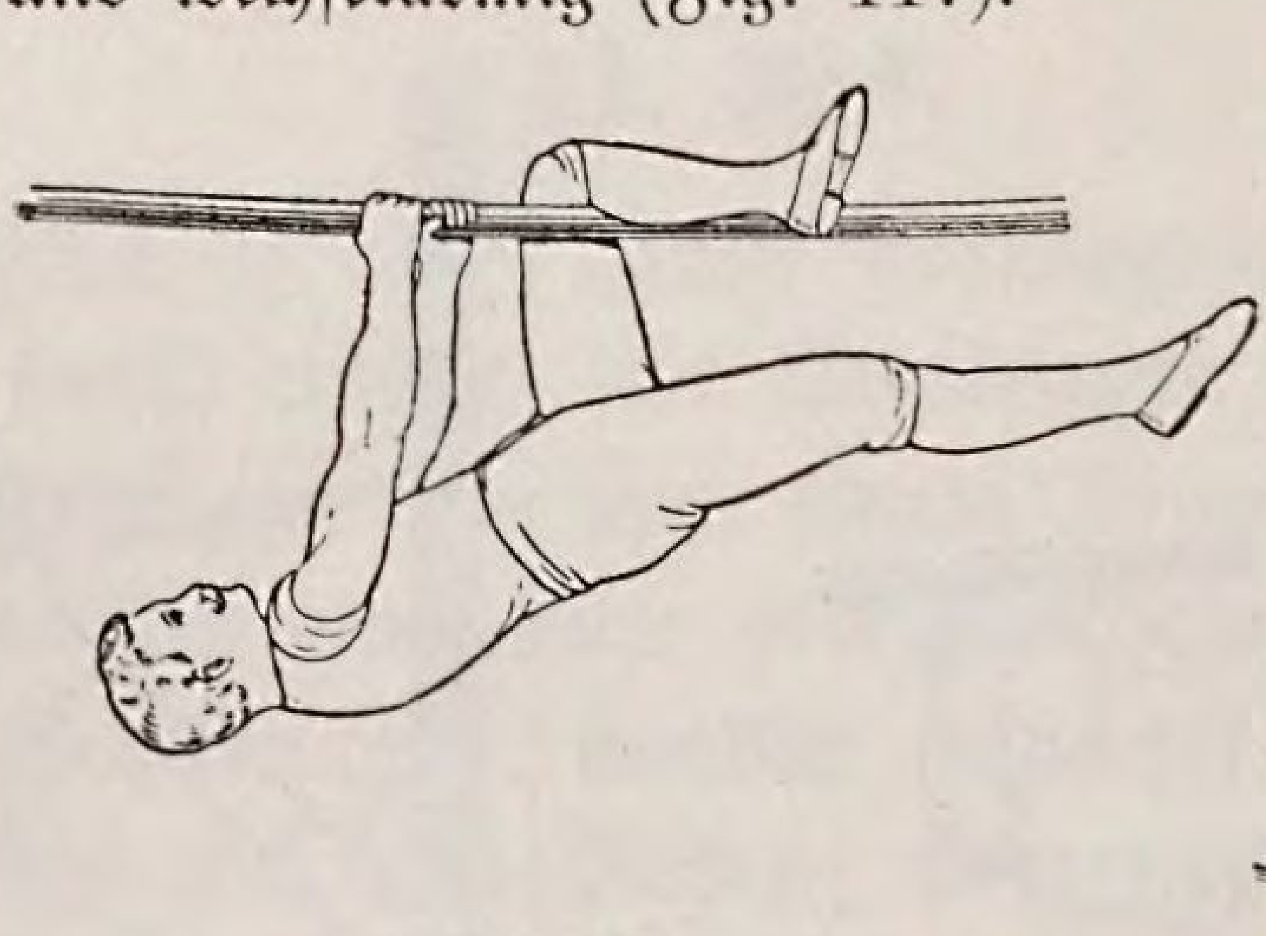


Fig. 120.

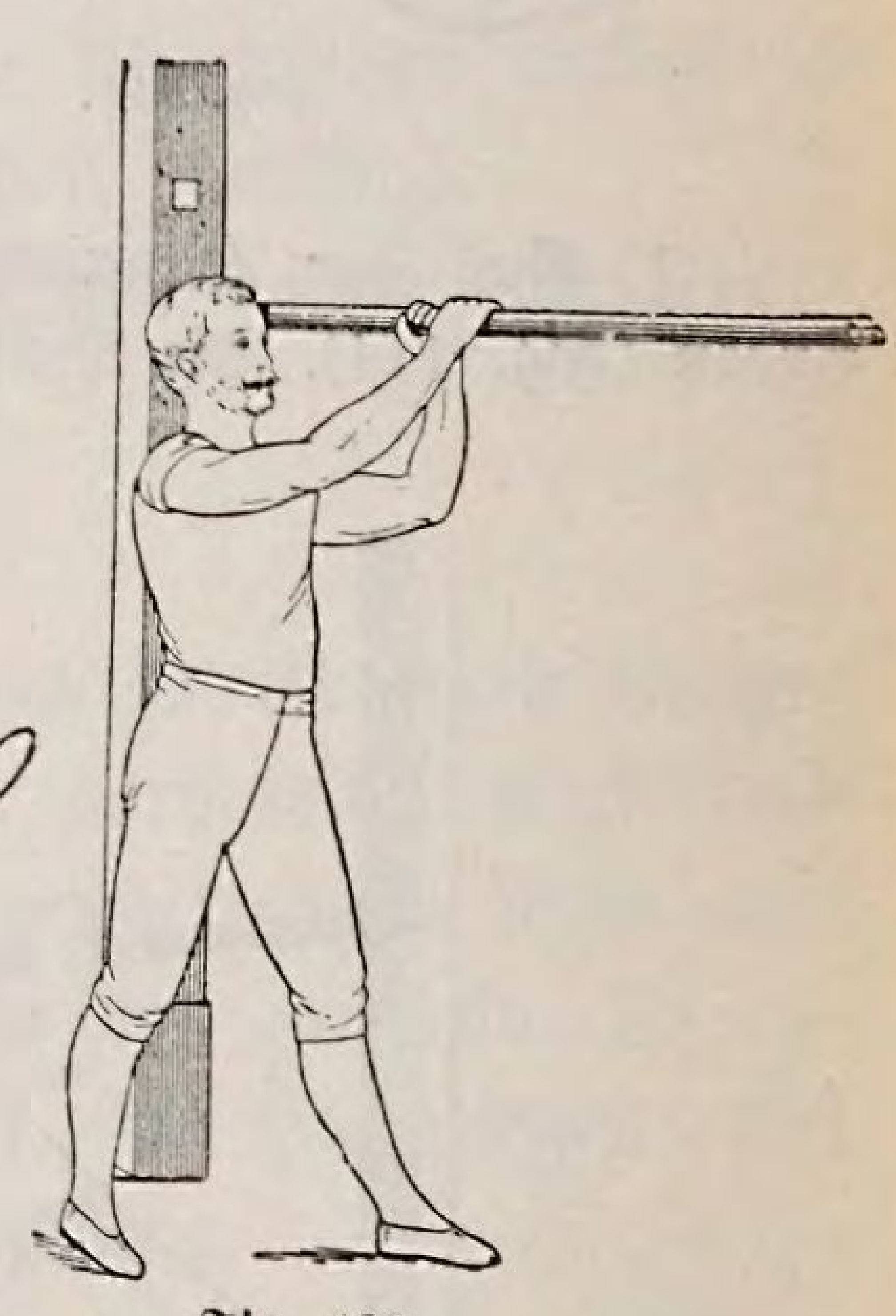


Fig. 121.

---

*) Das Griffwechseln (der Hangwechsel) wird einarmig, wechselarmig oder gleicharmig ausgeführt. Für das Griffwechseln sind auch die Ausdrücke „ein-, wechsel- und gleichhandig" im Gebrauch.

Wenn ein Arm aus dem Handhang zum Ellbogenhang und wieder zum Handhang wechselt, so wird diese Art der Ausführung als „Hangwechsel, einarmig" bezeichnet.

10) Aus dem Oberarmhangstehen bei gekreuzten Armen in gleicher Weise wechseln zum Oberarmhandhang vorlings.

11) Aus dem Ellbogenhangstehen rücklings durch Strecken im Kreuz wechseln zum Ellbogenhang rücklings (Fig. 119).

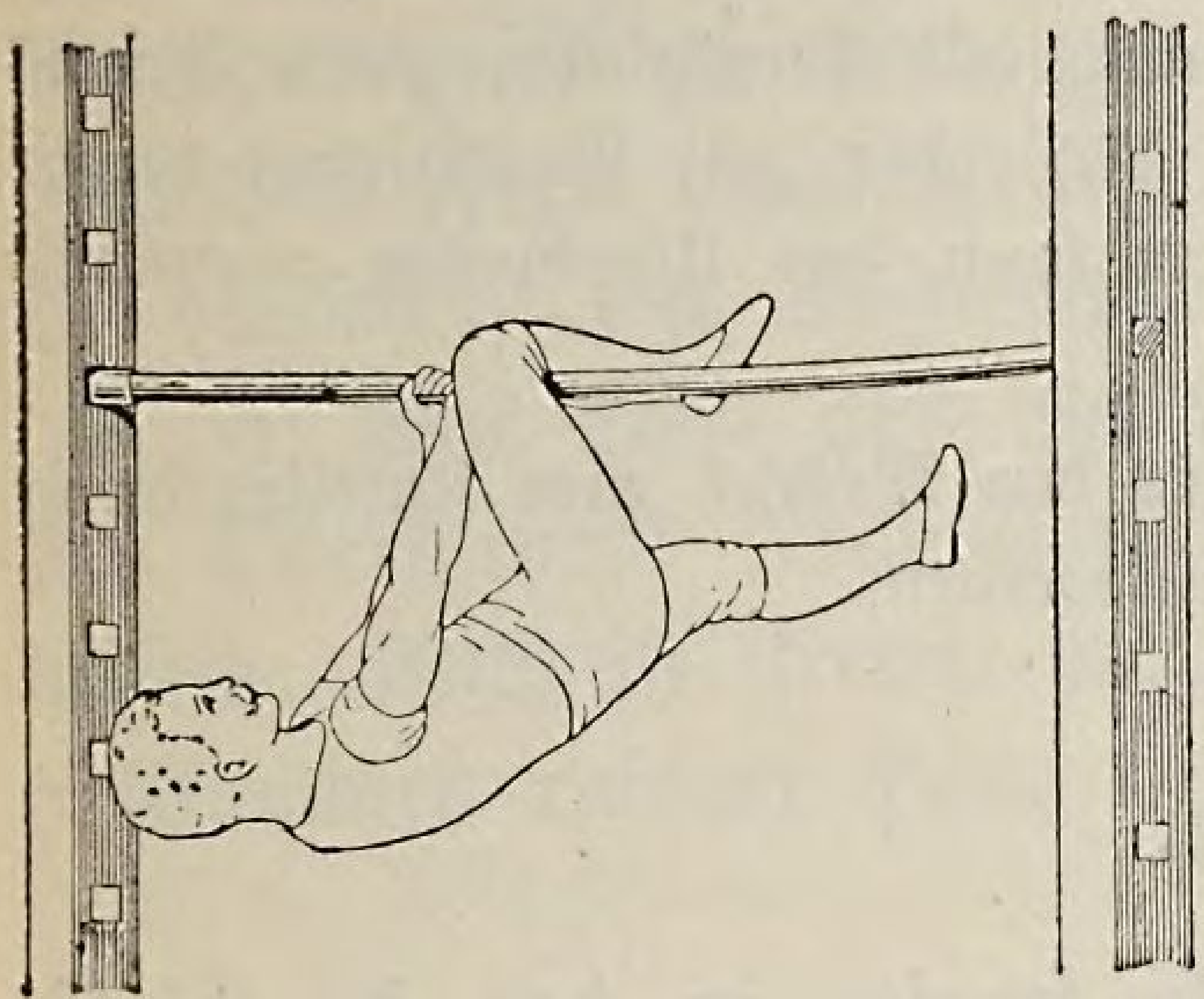


Fig. 122.

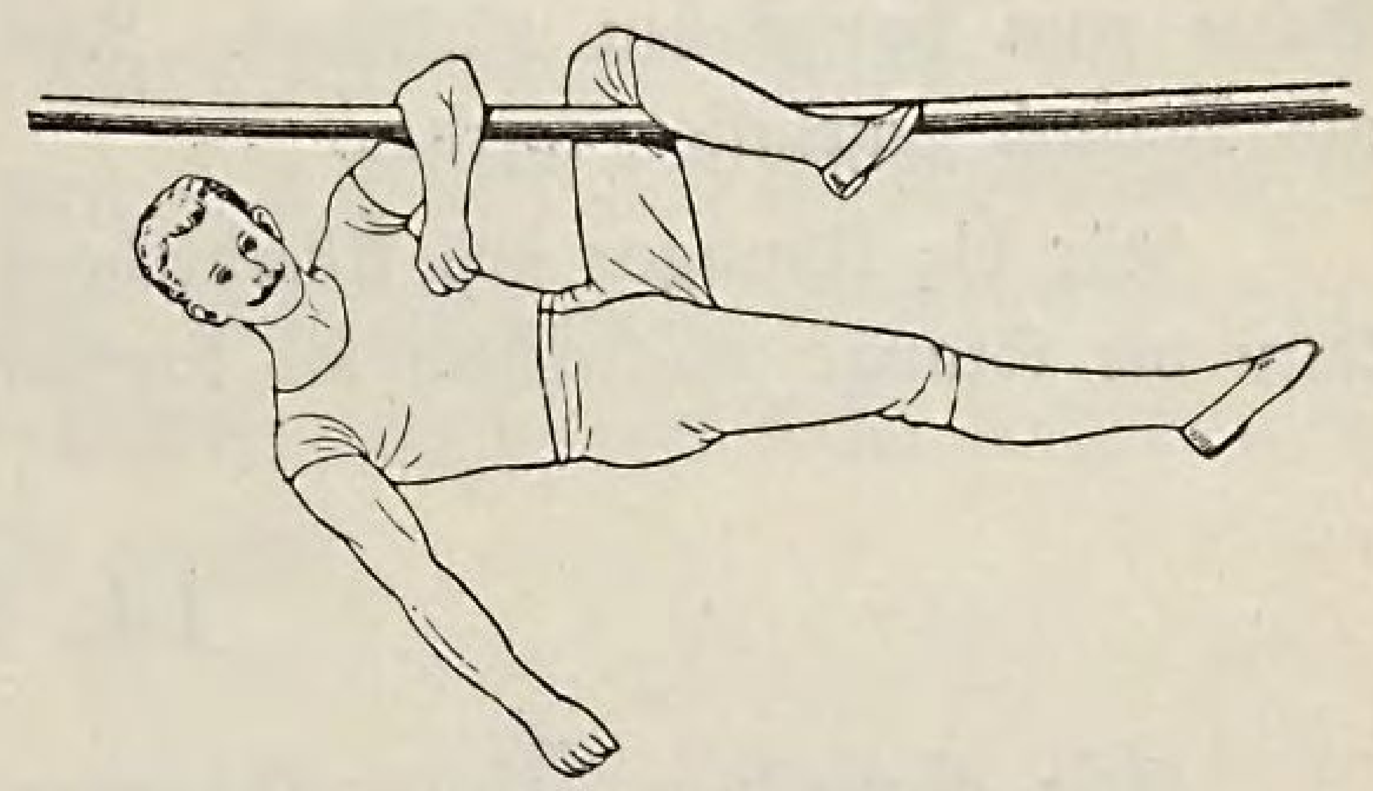


Fig. 123.

12) Aus dem Hangstehen vorlings, auf Schrittlänge von der Stange entfernt, niederlassen vorwärts zum Hangliegen vorlings.

13) Aus dem Hangstehen (vorlings) durch Abstoß vom Boden wechseln zum Beugehang bei Kamm- oder Ristgriff; Beugehang bei Kammgriff, auch als Dauerhang.

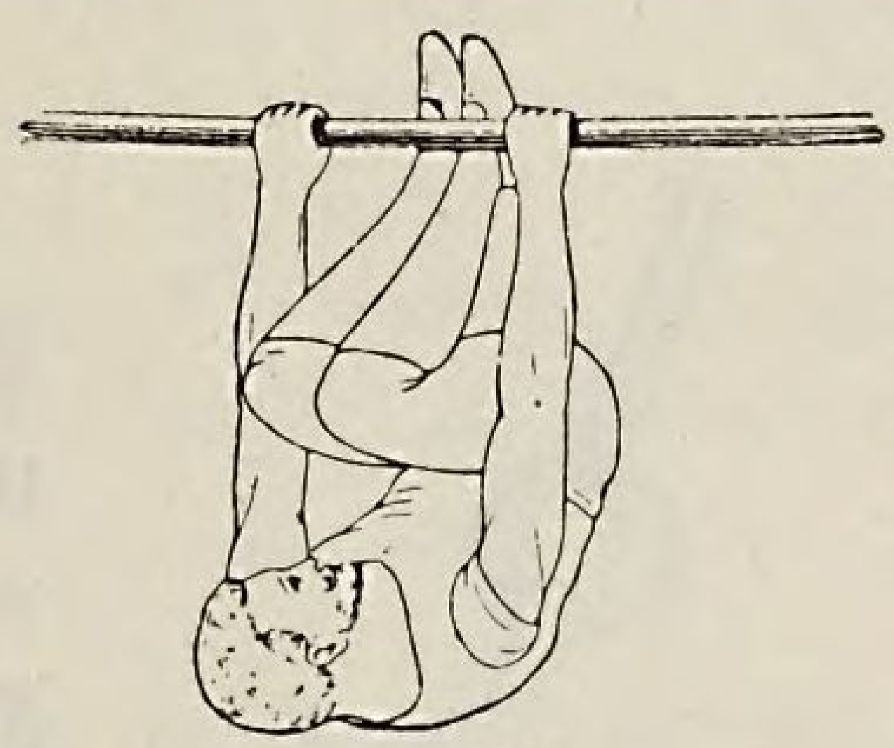


Fig. 124.

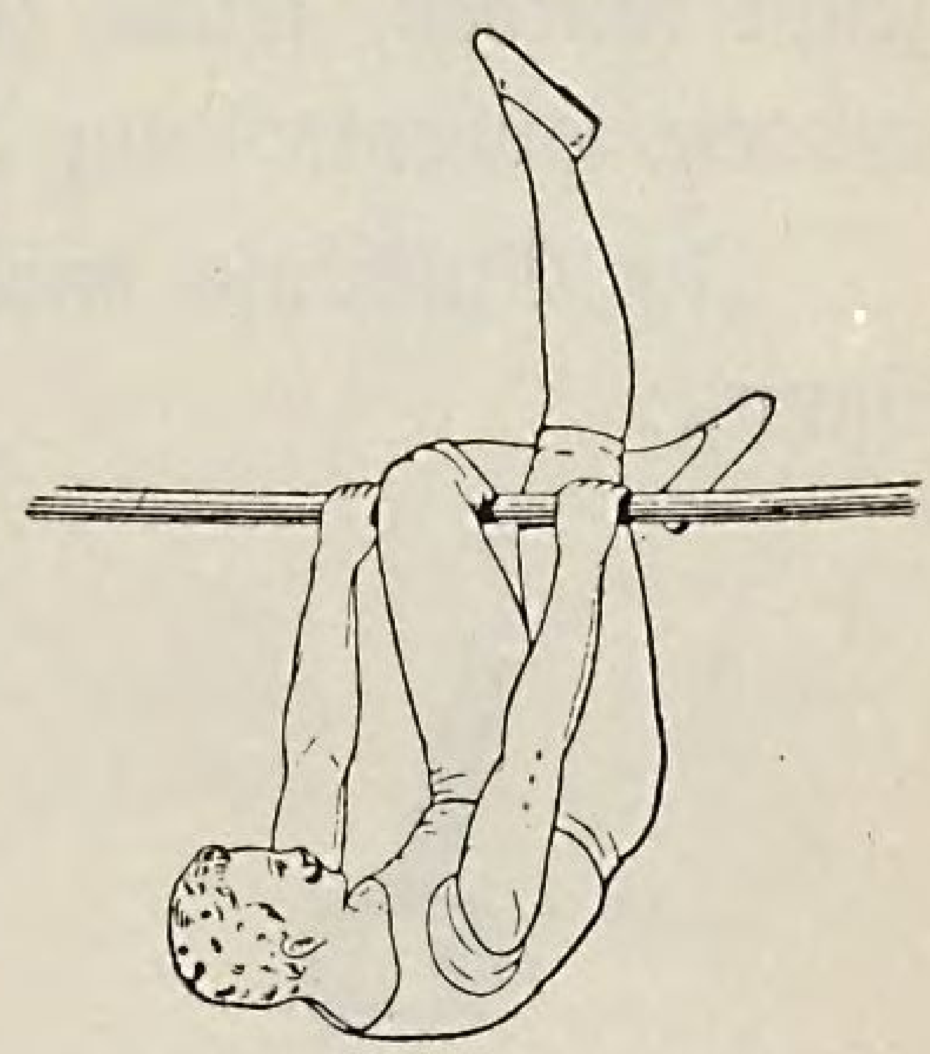


Fig. 125.

14) Hüpfen zum Stütz bei Rist- oder Zwiegriff und bei verschiedener Höhe der Stange, von hüfthoch bis brusthoch.

15) Felgabschwung aus dem Stütz bei Kammgriff (also nach Griffwechseln).

16) Aus dem Querstand bei Speichgriff wechseln zum Knieliegehang als Dauerhang (Fig. 120).

Im Querstand wird jenes Bein, welches zum Kniehang gelangen soll, auf Schrittlänge zurückgestellt. Aus der Rückschrittstellung rechts (Fig. 121) schwingt also das rechte Bein zum Kniehang auf.

Wenn zuerst ein Arm und hierauf auch der andere aus dem Handhang zum Ellbogenhang wechselt, so gebraucht man die Bezeichnung „Hangwechsel, wechselarmig".

Wenn beide Arme zugleich den Wechsel vollführen, dann wird die Bezeichnung „Hangwechsel, gleicharmig" angewendet.

Die Kunstausdrücke „ein-, wechsel- und gleicharmig" verdienen beibehalten zu werden.

17) Aus dem Hangstehen bei Zwiegriff, später auch bei Ristgriff, wechseln zum Knieliegehang eines Beines neben den Armen als Seithang (Fig. 122).

18) Im Querknieliegehang mit Speichgriff wechseln zum Ellbogenhang eines Armes mit oder ohne Handhang des anderen Armes (Fig. 123).

19) Aus dem Hangstehen (vorlings) überdrehen rückwärts zum Schwebehang bei gebeugten Hüften und Beinen (Fig. 124), auch mit Durchziehen eines Beines zum Knieliegehang zwischen den Armen (Fig. 125) oder mit Durchziehen beider Beine zum Hangstehen rücklings. Aus letzterem kann das Überdrehen vorwärts als Versuch zugelassen werden.

Für die Übungen des Überdrehens und für den Wechsel zum Knieliegehang kann die Stange schulterhoch bis kopfhoch gestellt werden.

14. Ringe.

Die einfachen Übungsformen, welche bereits in der 5. Classe geübt wurden, sollen zunächst wiederholt und gleichzeitig durch veränderte Höhenstellung der Ringe entsprechend erschwert werden.

Im Anschluss daran stehen noch folgende Übungen zur Verfügung:

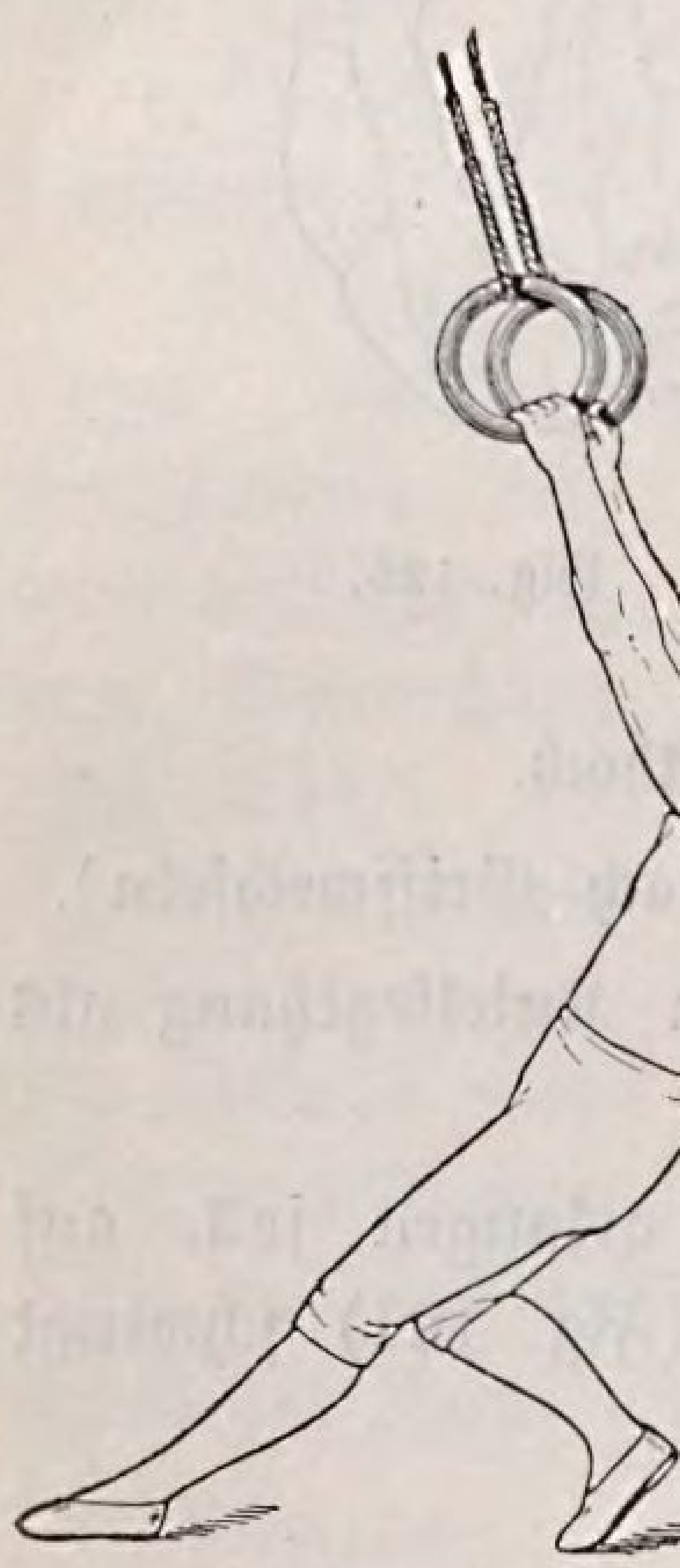


Fig. 126.

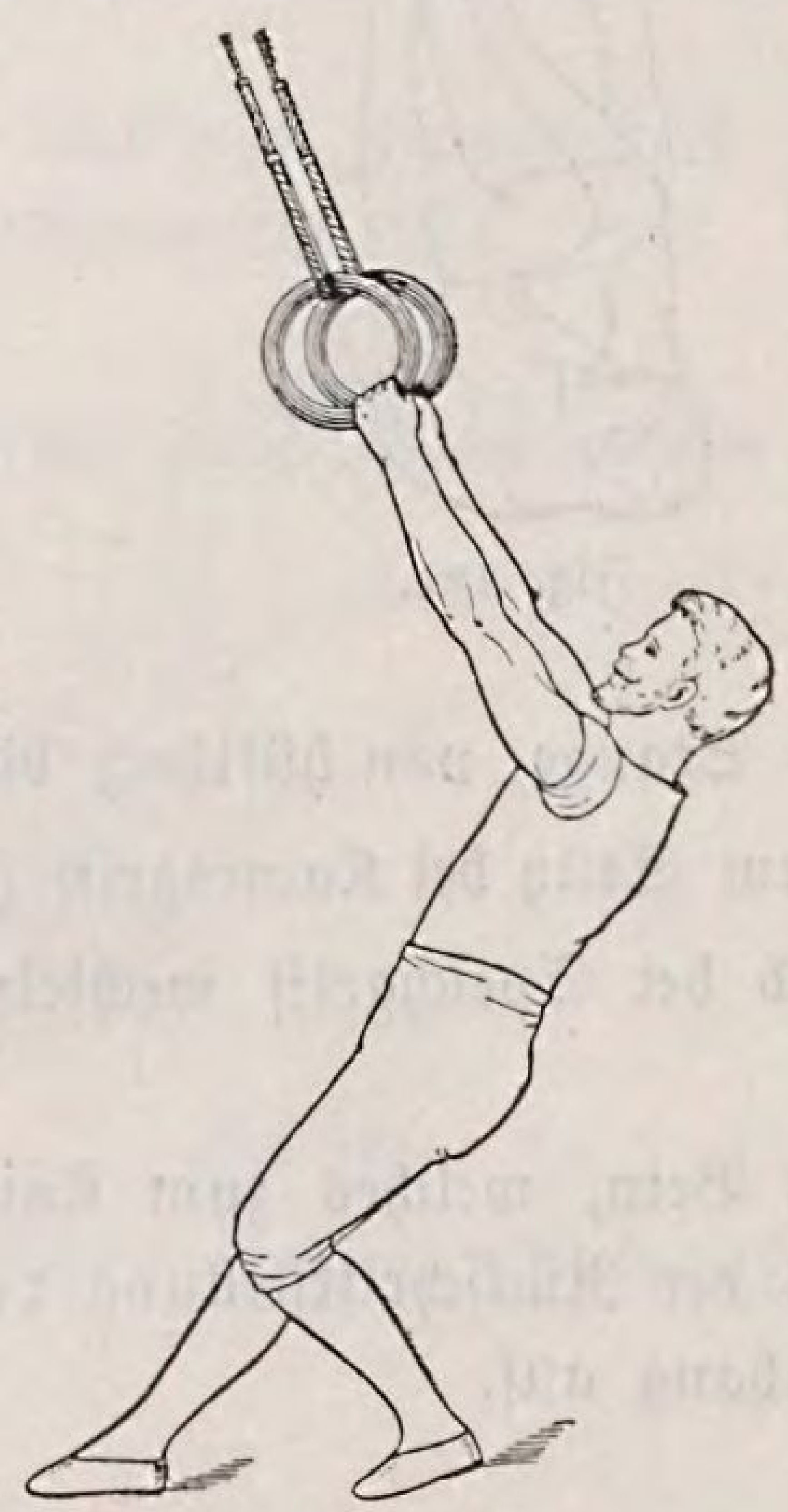


Fig. 127.

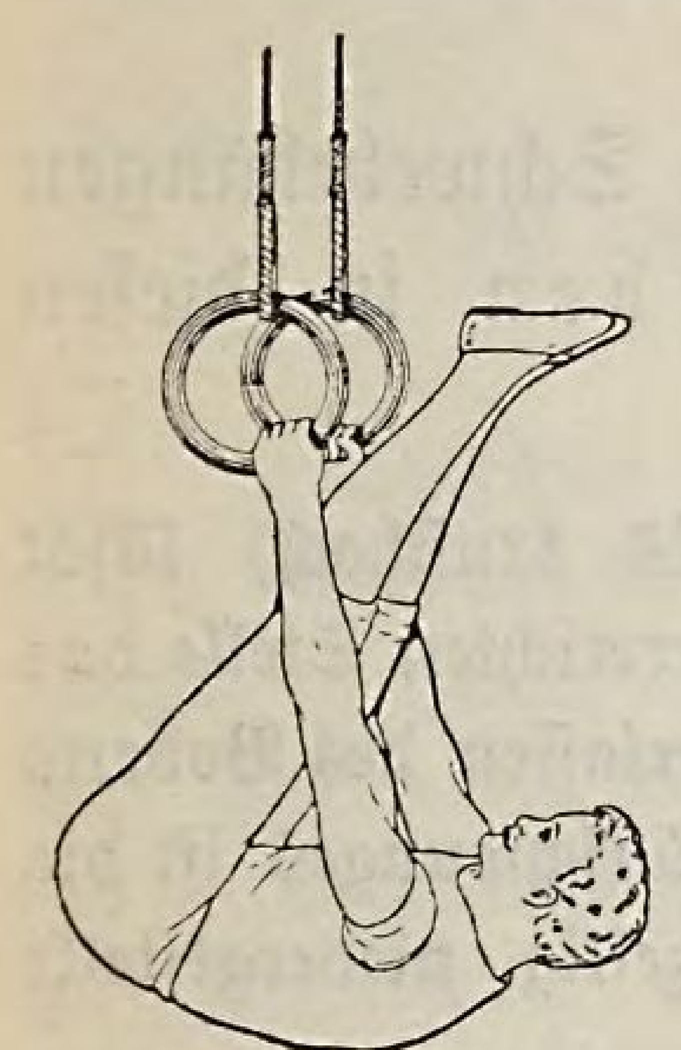
a) Das Kreisen im Hangstehen, das links und rechts im Kreise bei verschiedener Höhe der Ringe (von kopfhoch bis schulterhoch) geübt werden kann.

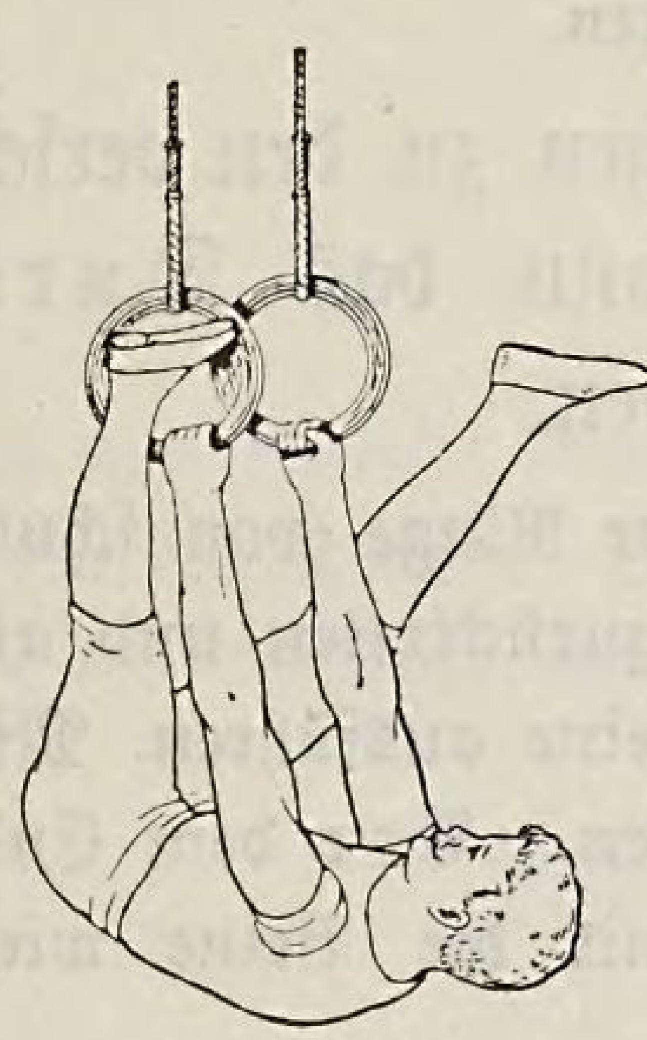
Dieses Kreisen wird am besten begonnen, wenn man sich genau zwischen die ruhig hängenden Ringe aufstellt, dann, nach Erfassen der Ringe, ein Bein auf Schrittlänge zurückstellt, sich nach hinten niederläßt und zugleich das zurückgestellte Bein beugt. Soll das Kreisen von links nach rechts ausgeführt werden, so ist das rechte Bein zurückzustellen (Fig. 126). Sobald das Kreisen begonnen hat, wird das rechte Bein wieder an das linke angeschlossen. Um die Bewegung zu unterbrechen, hat sodann das linke Bein zurückzutreten (Fig. 127).

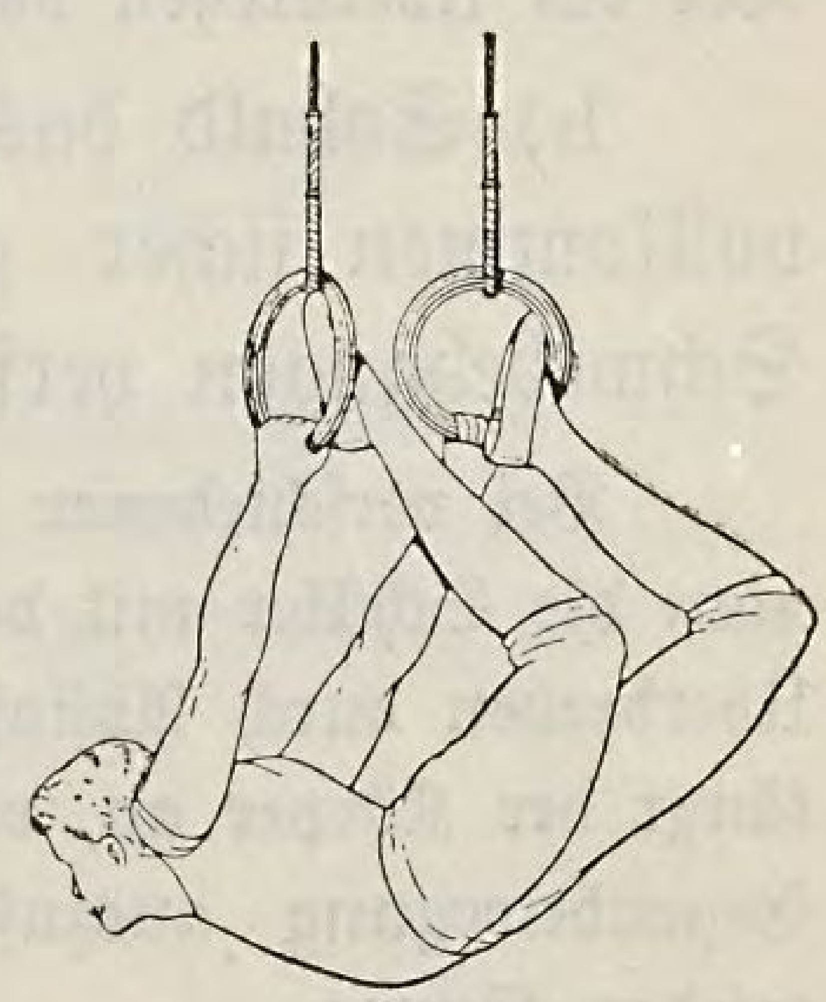
b) Das Durchschweben aus dem Hangstehen hinter der Mitte der Schwungbahn durch Armbeugen und Beinheben.

c) Das Anspringen zum Streckhang bei passender Höhenstellung der Ringe (10—15 *cm* über reichhoch) verdient bei verschiedener Gelegenheit geübt zu werden, damit die Schüler bei dieser häufig gebrauchten Form möglichst unabhängig von einem Helfer werden. Nicht zu dulden ist das Anspringen zum Hang an einem Arm.

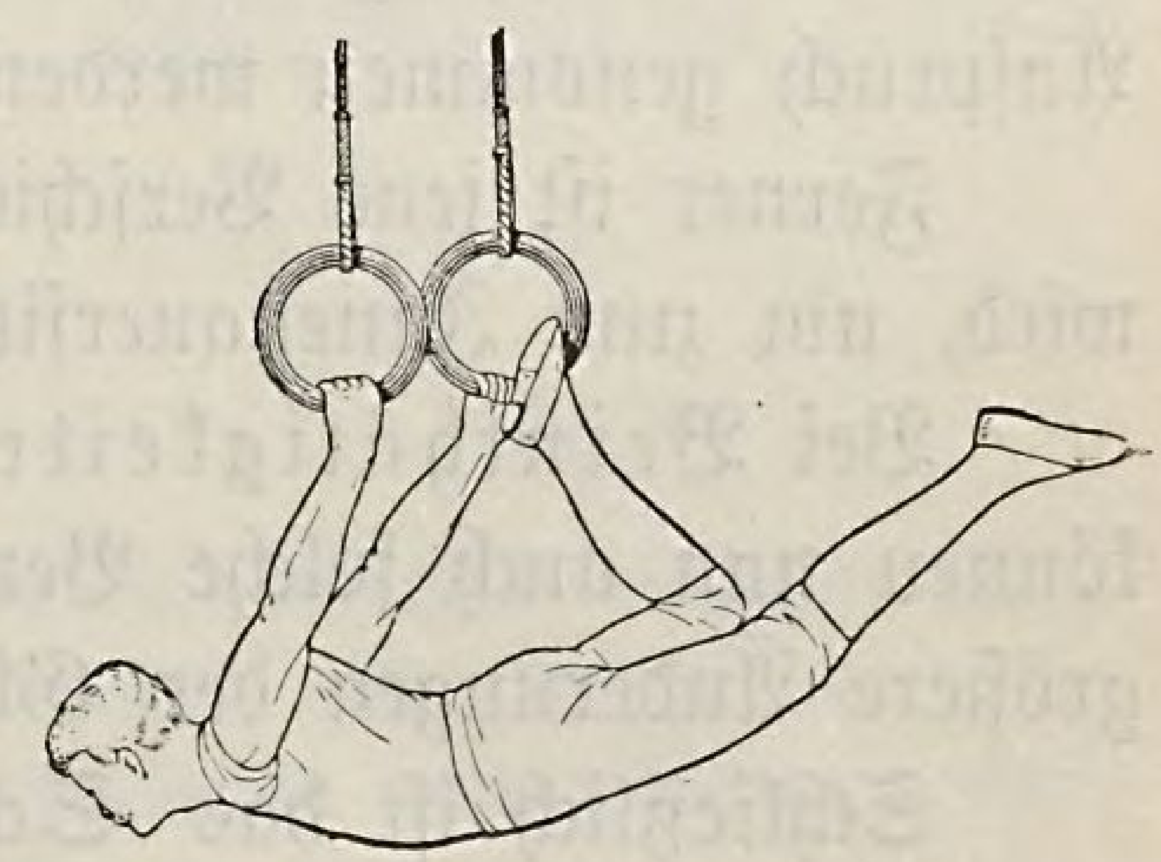
d) Das Vor- und Rückschwingen der Beine mit Gegenschwingen des Oberkörpers (Schwengel) ist nur mit mäßigem Schwung zuzulassen. Auch ist strenge darauf zu halten, dass vor dem Abspringen vollkommen ruhiger Hang hergestellt werde.


Fig. 128.


Fig. 129.


Fig. 130.

e) Das Schwingen im Streckhang mit verschieden angeordnetem Abstoß, u. zw. bei Vor- und Rückschwung, dann nur beim Vorschwung und endlich nur beim Rückschwung, kann, anfangs mit Beschränkung der Zahl der Schwünge (auf 3—4), zugelassen werden, doch ist niemals ein wildes Herumschlagen mit den Beinen, wodurch nur scheinbar ein höherer Schwung erzielt wird, zu dulden.


Fig. 131.

f) Verschiedene einfache Arten des Hangwechsels können aus dem Hangstehen vorgenommen werden; sie dienen hauptsächlich der Abhärtung. Als solche sind zu nennen: Aus dem Ellbogenhangstehen vorlings (Ringe kopfhoch) durch Beinheben wechseln zum Ellbogenhang vorlings; aus dem Oberarmhangstehen mit oder ohne Erfassen der Ringseile (Ringe

schulterhoch) durch Beinheben wechseln zum Oberarmhandhang, beziehungsweise zum Oberarmhang bei ausgebreiteten Armen.

g) Das nur für Knaben passende Überdrehen wird stets aus dem Hangstehen bei gebeugten Armen begonnen und kann als Überdrehen rückwärts zum „Schwebehang bei gebeugten Hüften und Beinen“, zum „Schwebehang bei gestreckten Beinen“ (Fig. 128), zum „Grätschschwebehang“ (Fig. 129), zum „Nest“ mit Einlegen beider Füße (Fig. 130) oder mit Einlegen eines Fußes (Fig. 131), endlich bis zum Hangstehen rücklings versucht werden.

Das Überdrehen zu den verschiedenen Schwebehängen können alle Schüler erlernen.

Dem Überdrehen zum Hangstehen rücklings kann entweder das Aufrichten oder ein Überdrehen vorwärts folgen.

h) Sobald das Überdrehen zu den verschiedenen Schwebehängen vollkommen sicher gelingt, kann das Durchschweben in diesen Schwebehängen versucht werden.

Bei verschiedener Stellung der Ringe (von schulterhoch bis brusthoch) läßt man die Schüler mit den Ringen zurücktreten und an der so erreichten Stelle das Überdrehen durch Abstoß beider Beine ausführen. Mit dem Verlassen des Bodens fängt der Körper an, vorzuschwingen. Vor dem Ende des Rückschwunges ist die Gegenbewegung auszuführen, damit die Beine wieder rechtzeitig niedergestellt werden können.

15. Barren.

An die Sicherheit und Ausdauer im Stütz können in diesem Schuljahr schon größere Anforderungen gestellt werden.

Der Querstütz als solcher kann zunächst auf längere Zeit in Anspruch genommen werden als Dauerstütz.

Ferner ist jene Verschiebung im Stütz zu beachten, welche nöthig wird, um zum Innenquersitz vor den Händen zu gelangen.

Bei Beinthätigkeiten, welche im Querstütz aufgegeben werden, können nun auch solche Berücksichtigung finden, bei denen es sich um größere Änderungen der Gleichgewichtslage handelt.

Schließlich ist das Schwingen im Streckstütz soweit vorzubereiten, daß 2 bis 3 mäßige Schwünge ausgehalten werden.

Diesen Zwecken dienen folgende Übungen:

a) Querstand im Wechsel mit Innenquersitz vor einer etwas weiter zurückgestellten Hand (Fig. 132); Fortbewegung vorwärts mit Wechsel des Innenquersitzes durch Verstellen je einer Hand im Querstand oder im Sitz.

b) Querstand im Wechsel mit Innenquersitz vor einer Hand bei gleichgestellten Händen (Fig. 133); Fortbewegung vorwärts mit Innenquersitz bei gleichgestellten Händen, auch mit Wechsel der Seite, zunächst unterbrochen durch den Querstand; Innenquersitz vor den Händen im Wechsel mit Querstütz (bei gleichgestellten Händen); Fortbewegung vorwärts mit Innenquersitz und eingeschaltetem Querstütz, ebenfalls bei gleichgestellten Händen.

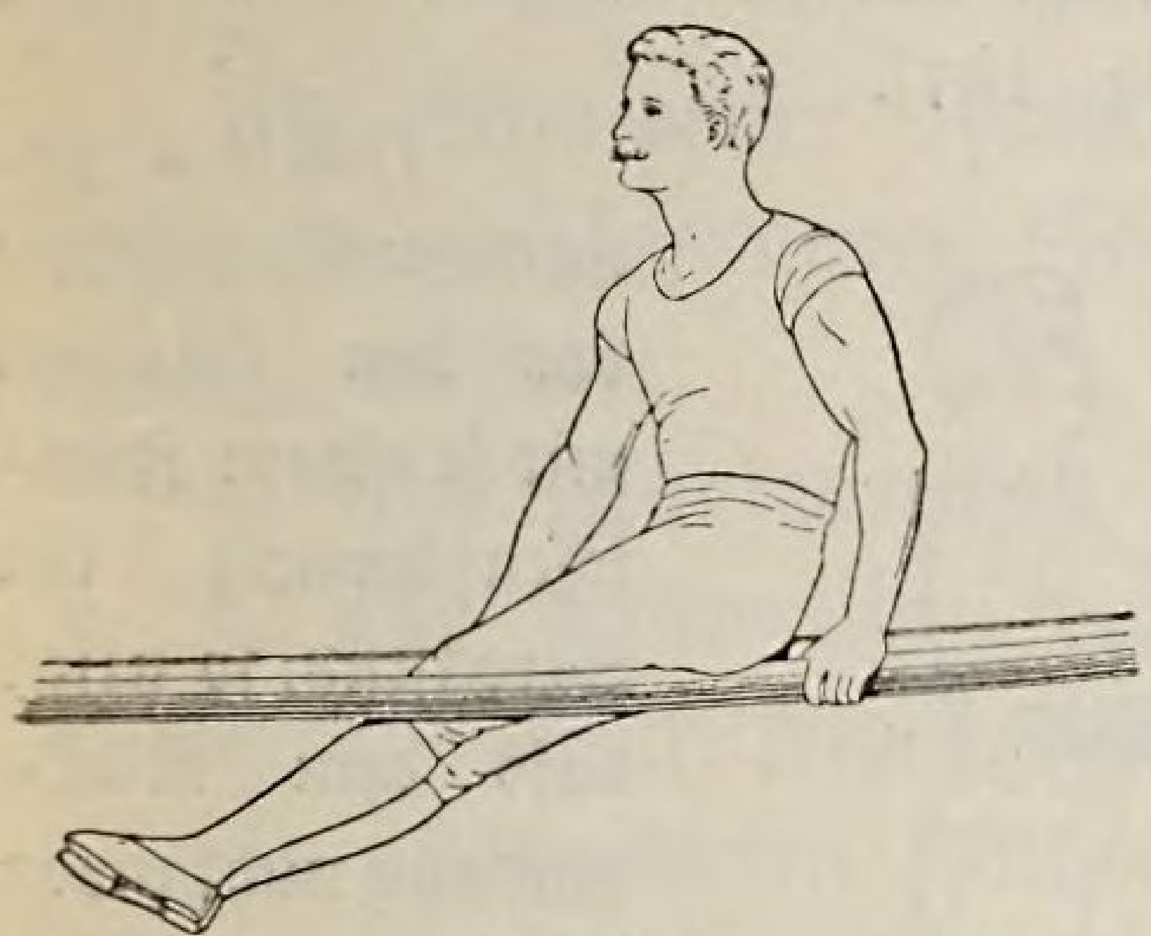


Fig. 132.

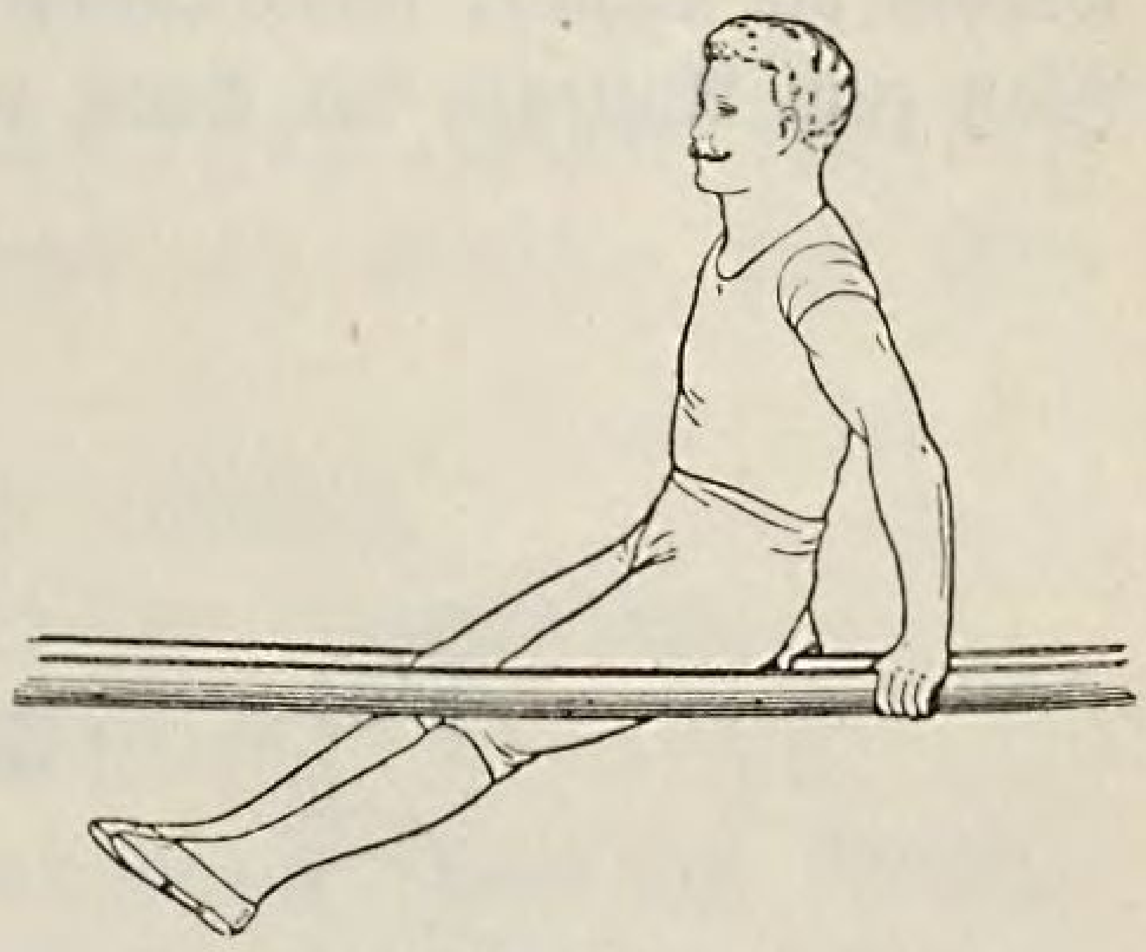


Fig. 133.

c) Querstütz im Wechsel mit Stand; Dauerstütz; Beinthätigkeiten im Stütz, u. zw. außer den schon bekannten Thätigkeiten: Quergrätschhaltewechsel, Kniehebhaltewechsel *), Heben eines Knies mit nachfolgendem Strecken zur Vorspreizhalte vor dem Senken des Beines; Beinhaltungen im Dauerstütz, wie z. B. Seitgrätschhalte, Quergrätschhalte, Kniehebhalte; Rumpfdrehen im Stütz.

d) Stützeln an Ort mit Knie- oder Fersheben, u. zw. je gleichnamig der Hand; dann auch Stützeln an Ort bei dauerndem Beinschluss.

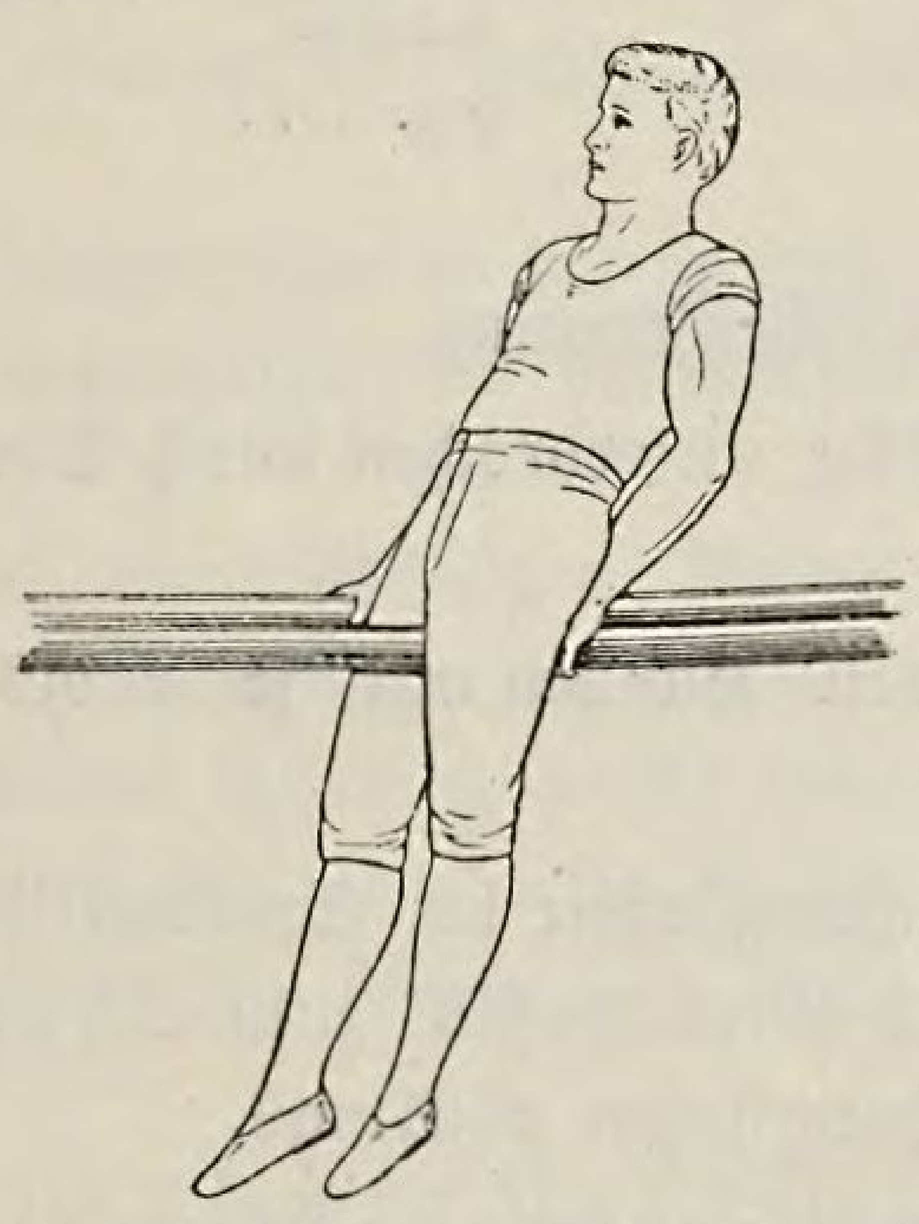


Fig. 134.



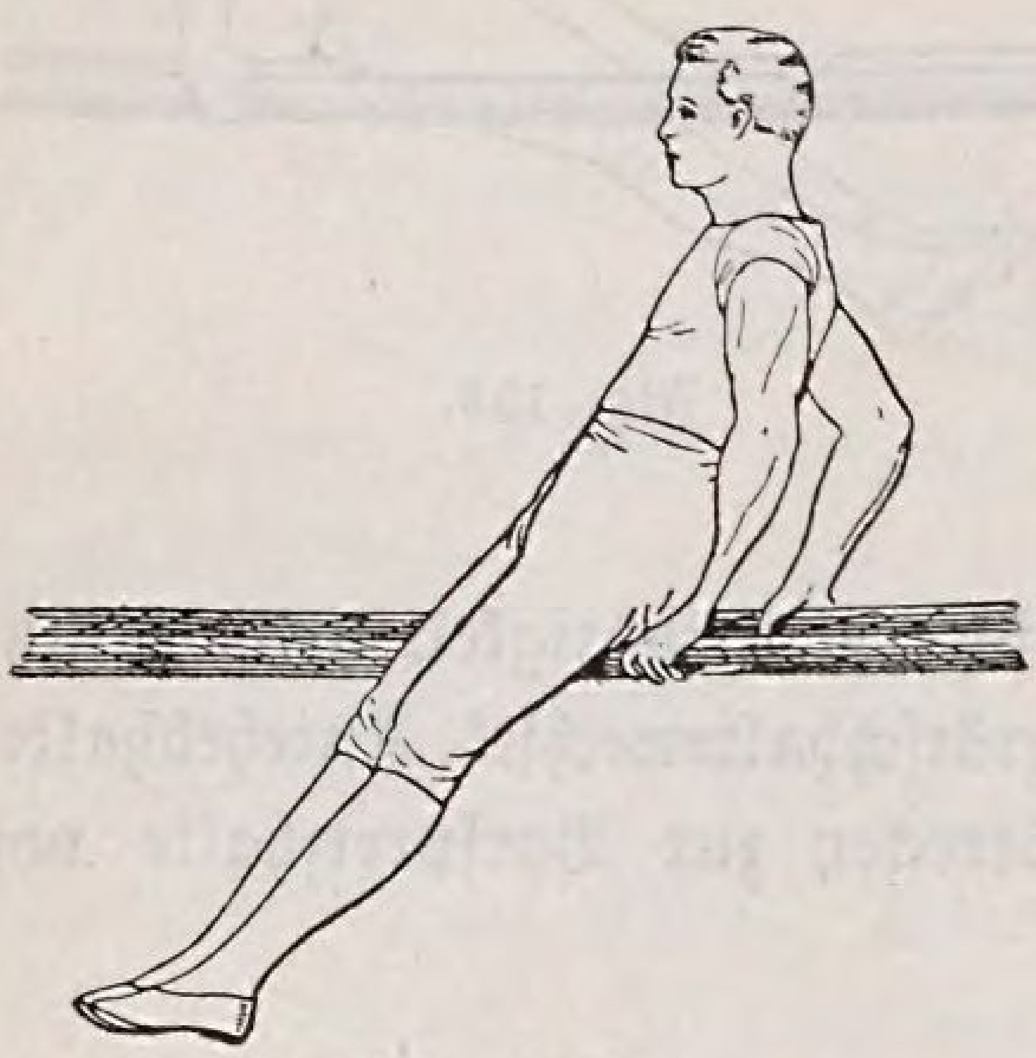
Fig. 135.

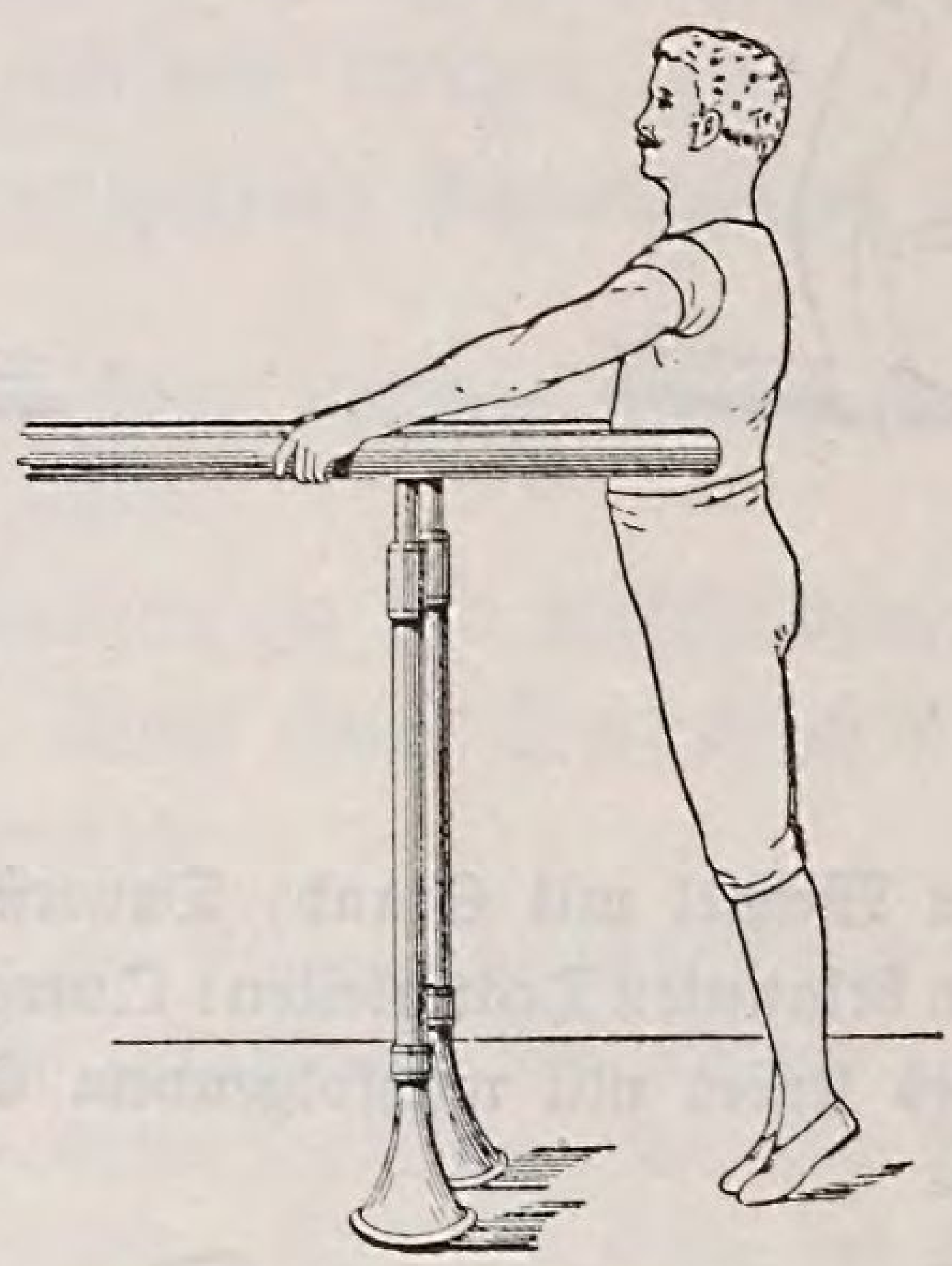
e) Aus dem Stande Hüpfen zum Stütz mit einmaligem mäßigem Vorschwingen der geschlossenen und gestreckten Beine; ebenso zum Reitsitz vor einer Hand, zum Grätschsitz vor den Händen und zum Außensitz beider Beine vor einer Hand (Fig. 134, 135, 136).

*) Unter „Kniehebhaltewechsel" ist die gleichzeitige, ungleiche Thätigkeit der Beine zu verstehen, indem, während ein Knie gehoben wird, das andere gesenkt wird.

Bei diesen, das Schwingen im Stütz vorbereitenden Übungen ist es wichtig, die Schüler beim Geräth so aufzustellen, dass für den Fall, als während des Vorschwunges das Gleichgewicht verloren geht, ein Durchfallen zwischen den Holmen verhindert wird.

Dies geschieht in der Weise, dass am Ende des Barrens der Griff ungefähr auf Armlänge innerhalb gewählt wird, damit bei vorkommendem Rückfallen, auf welches die Schüler ausdrücklich aufmerksam gemacht werden müssen, stets noch Platz zum Auflegen der Arme vorhanden ist (Fig. 137).


Fig. 136.


Fig. 137.

f) Die 3 genannten Außensitze vor den Händen mit je einem Zwischenschwung im Streckstütz, so also, dass dem Rückschwung nicht mehr wie früher der Niedersprung, sondern sogleich der Vorschwung zum Sitz folgt.

g) Wechsel der 3 Außensitze vor den Händen in verschiedener Reihenfolge mit oder ohne Zwischenschwung.

h) Schwingen im Streckstütz, unterbrochen durch Stand nach 2- bis 3-maligem Vor- und Rückschwingen.

i) Die Außensitze vor den Händen mit je 2 bis 3 Zwischenschwüngen im Streckstütz.

j) Überdrehen aus dem Hangstehen bei Speichgriff zum Schwimmhang mit Anlegen beider Füße oder nur eines Fußes, zum Schwebehang bei gebeugten oder gestreckten Beinen und zum Hangstehen rücklings.

Beim Mädchenturnen werden außer dem Überdrehen einzelne Beinthätigkeiten und alle Außensitze auszuschließen sein. Bei der Vorbereitung des Schwingens im Stütz kann für Mädchen nur der Innenquersitz verwendet werden.

16. Spiele.

Zu den schon bekannten Spielen, von denen viele stets verwendbar sind, können noch folgende hinzukommen: Bärenschlagen, Holland und Seeland, Schlaglaufen, Foppen und fangen, Kreisfußball, Thurmball.

Übungsstoff für das VII. Schuljahr.

1. Ordnungsübungen.

Als brauchbare Formen von Reihungen stehen für diese Classe die verschiedenen Arten des Reihens an mittlere zur Verfügung, u. zw.:

a) Aus Flankenreihen nebenreihen an mittlere,

b) aus Stirnreihen vor- und hinterreihen an mittlere,

c) aus Stirnreihen nebenreihen an mittlere.

In allen diesen Fällen wird eine ungerade Zahl der Reihenglieder gewählt. Die erste Einübung erfolgt am besten in dreigliedrigen Reihen.

Damit dabei den Schülern ihre Zusammengehörigkeit stets deutlich ist, wird (bei b und c) die Aufstellung in einer Säule von Stirnreihen oder (bei a) in einer verschobenen Säule von Flankenreihen vorgenommen.

Bei diesen Reihungen lauten die Befehle für dreigliedrige Reihen:

a) Die ersten links, die dritten rechts nebenreihen an die zweiten (an die mittleren) — marsch!

b) Rechts und links hinterreihen an die zweiten (an die mittleren) — marsch!

c) Rechts und links nebenreihen an die zweiten (an die mittleren), die ersten vorn vorüber — marsch!

Bei größeren (5- und mehrgliedrigen) Reihen wird beim Nebenreihen aus Flankenreihen an mittlere (a) anfangs der Befehl gegeben werden können: Die vorne stehenden links, die hinten stehenden rechts nebenreihen an mittlere — marsch! Später kann bestimmt werden, dass der erste Befehl stets den Vorderen gilt, wodurch sich die Befehle vereinfachen lassen in: Links und rechts nebenreihen an mittlere — marsch!

Die Reihungen aus der Aufstellung im Kreis gehören ebenfalls zu den leicht verständlichen und brauchbaren Übungen.

Am besten wird die Eintheilung so getroffen, dass 6 Reihen den Kreis bilden. Zu verwenden wären hauptsächlich die Reihungen gegen die Kreismitte. Dadurch erhält man Aufstellungen, aus welchen z. B. das fortgesetzte Schwenken um die Kreismitte (Schwenkstern) geübt werden kann. Dasselbe Ziel läßt sich aus der Aufstellung im Kreis auch durch einen Winkelzug gegen die Kreismitte erreichen.

Das Reihen und Ziehen aus der Aufstellung im Kreis kann dann auch in unmittelbare Verbindung mit dem Drehen und Schwenken gebracht werden.

Von den Reihungen während des Gehens können außer den schon bekannten Formen etwa noch das Vor- und Hinterreihen aus Flankenreihen und einzelne Formen des Reihens an mittlere geübt werden.

Das Kreisen kann als ein Element der Reigen hauptsächlich beim Mädchenturnen in verschiedenen Formen Verwendung finden, so z. B. in mehrgliedrigen Reihen um die Mitte und in Paaren um die Mitte (Kette).

Das Schwenken ist als Gegen- und Walzschwenken, ohne oder mit Fortbewegung, ferner während des Gehens als Schwenken um gleichnamige Führer oder um die Mitte zu üben.

Beim Gegenschwenken folgen zwei oder mehrere Schwenkungen so auf einander, dass jedesmal die Richtung des Schwenkens wechselt. Das Maß des Schwenkens kann dabei verschieden und für je zwei Schwenkungen gleich oder ungleich sein; es kann das Gegenschwenken immer um denselben Führer, dann um die Mitte, endlich mit Wechsel der Führer stattfinden.

Dasselbe gilt beim Walzschwenken, welches in fortgesetztem Schwenken in gleicher Richtung besteht.

Bei der Verwendung dieser Arten des Schwenkens ist Mäßigung zu empfehlen.

Um geordnete Darstellungen zu erreichen, ist es gut, anfangs bei allen genannten Arten des Schwenkens vor dem Wechsel der Richtung, vor dem Wechsel des Führers oder vor dem Wechsel zum Taktgehen (etwa 4) Tritte an Ort einzuschalten.

Ebenfalls als ein Element der Reigen verdient das Ziehen zweier Reihen auf ungleichen Ganglinien, die durch einzelne Befehle während des Gehens angegeben werden, Berücksichtigung. Besonders sei aufmerksam gemacht auf die Schrägzüge von den Saalecken aus durch die Mitte des Saales, so dass sich die Ganglinien kreuzen und ein Durchziehen stattfindet.

Im Anschluss an das Gehen einer Flankenlinie verdient das aufeinanderfolgende Haltmachen und Bilden von Paaren durch Nebenreihen Beachtung. Dem Nebenreihen kann außerdem noch eine Viertel-Drehung folgen, welche ebenfalls nicht von allen gleichzeitig auszuführen ist.

Die bei diesen Formen zu verwendenden Befehle könnten lauten:

a) Führer — halt! — zu Paaren links (rechts) nebenreihen — marsch!

b) Führer — halt! — zu Paaren links (rechts) nebenreihen — marsch! — links (rechts) — um!

Dabei wäre darauf zu sehen, dass wirklich die Befehle in der angegebenen Reihenfolge befolgt werden, dass also bei a) von dem Führer halt gemacht, dann von dem zweiten erst angeschlossen und hierauf das Nebenreihen ausgeführt wird,

ferner dafs in dem Falle b) die Drehung im Paare gleichzeitig gemacht werde, aber erst, wenn das Nebenreihen vollendet ist.

Durch praktische Verwendung dieser Formen bei der Aufstellung der Schüler zu verschiedenen, der Fortbewegnng folgenden Übungsarten wird nach und nach die geordnete Ausführung zu erreichen sein.

2. Freiübungen.

Armthätigkeiten werden nicht nur in verschiedenen Verbindungen mit einander und, wie bisher, in Verbindung mit andern Freiübungen, sondern sie werden auch in verschiedenen Stellungen und zugleich mit dem Wechsel verschiedener Stellungen anzuordnen sein. Besonders verdienen dabei einbeinige Stellungen Berücksichtigung. Beim Knabenturnen können auch die einfachsten Hiebe geübt werden.

Inwiefern bei der Ausführung von Beinthätigkeiten erhöhte Anforderungen gestellt werden können, ist aus der nachfolgenden Aufzählung der wichtigsten Formen zu entnehmen:

a) Schreiten seitwärts und vorwärts mit gleichzeitigem Beugen des schreitenden Beines, bei Knaben auch mit Stampfen (Ausfall).

b) Schreiten seitwärts, rückwärts und vorwärts mit gleichzeitigem Beugen des Standbeines.

c) Spreizen mit nachfolgendem Beugen und Strecken des Standbeines.

d) Spreizen mit nachfolgendem Kniewippen.

e) Spreizen mit gleichzeitigem Kniewippen.

f) Hüpfen an Ort auf beiden Beinen mit Viertel- oder halben Drehungen, die je dem ersten von 4 oder 2 Hüpfen zugeordnet werden.

g) Während des Hüpfens Seitgrätschen aus der Schlufsstellung oder Schließen aus der Seitgrätschstellung (nur für Knaben).

h) Während des Hüpfens Heben beider Knie oder beider Fersen (nur für Knaben).

i) Während des Hüpfens auf einem Bein verschiedene Beinthätigkeiten des hüpffreien Beines, wie Knieschnellen, Beinschwenken, Knieschnellen mit nachfolgendem Beinschwenken, Kreuzschwenken des Unterbeines.

j) Spreizlaufen, u. zw. mit Seitspreizen, mit Vorspreizen oder mit Rückspreizen.

Unter den Rumpfthätigkeiten ist hauptsächlich das Rumpfbeugen in verschiedenen Richtungen zu üben, u. zw. kann dasselbe nach einem Schreiten (oder nach einem Hüpfen zu Schrittstellungen) ausgeführt werden, ferner kann es zugleich mit dem Schreiten oder mit dem Hüpfen zu Schrittstellungen erfolgen; es kann außerdem

ein Beugen des schreitenden Beines oder des Standbeines zugeordnet werden, endlich kann das Rumpfbeugen einem Rumpfdrehen folgen.

Von Schrittarten sind hauptsächlich folgende zur Übung zu empfehlen:

a) Gehen mit Beinschwenken. Diese Schrittart wird im $^3/_4$ Takt ausgeführt, indem in der ersten Taktzeit das Vorspreizen, in der zweiten das Rück- und Vorschwingen des Beines und in der dritten Zeit das Niederstellen erfolgt.

b) Gehen mit Knieschnellen und nachfolgendem Beinschwenken (im $^4/_4$ Takt).

c) Gehen mit Spreizen und Hopsen nach dem Spreizen (im $^3/_4$ Takt).

d) Gehen mit Spreizen und Hopsen zugleich mit dem Spreizen im $^2/_4$ Takt).

e) Gehen mit Knieschnellen und Hopsen während des Schnellens im $^3/_4$ Takt).

f) Gehen mit Spreizen und mit Kniebeugen und -strecken nach dem Spreizen (im $^4/_4$ Takt).

g) Gehen mit Spreizen und mit Kniewippen nach dem Spreizen (im $^3/_4$ Takt).

h) Gehen mit Spreizen und Kniewippen zugleich mit dem Spreizen (im $^2/_4$ Takt).

i) Gehen mit Beinschwenken und mit Hopsen beim Vorspreizen (im $^3/_4$ Takt).

j) Gehen mit Beinschwenken und mit Hopsen beim Vorspreizen und beim Rückschwingen des Beines (im $^3/_4$ Takt).

k) Doppel- Schottischhüpfen im ($^4/_4$ Takt). Dieses setzt sich zusammen aus der zuletzt genannten Form des Gehens mit Beinschwenken und mit Hopsen und aus dem Schottischhüpfen.

Hauptsächlich für Mädchen verwendbar ist noch das Schrittzwirbeln, das Kreuzzwirbeln und das Wiegehüpfen.

l) Das Schrittzwirbeln (im $^3/_4$ Takt) besteht in folgenden Bewegungen: Seitschreiten links (rechts) in der ersten Taktzeit, in der zweiten Taktzeit eine halbe Drehung links oder rechts auf dem linken (rechten) Fuß zur Seitschrittstellung rechts (links) und in der dritten Zeit anschließen des linken (rechten) Beines zur Schlussstellung.

m) Das Kreuzzwirbeln wird (im $^3/_4$ Takt) so ausgeführt, dass in der ersten Taktzeit das linke (rechte) Bein auf Schrittlänge seitwärts

oder vorwärts tritt, in der zweiten Taktzeit das rechte (linke) Bein zur Kreuzschrittstellung vorgestellt wird und im Anschluss daran rasch (!) sogleich eine ganze Drehung folgt, worauf in der dritten Zeit das dann vorne stehende Bein (ebenfalls rasch) zur Schlussstellung gestellt wird.

n) Das Wiegehüpfen (im $^2/_4$ Takt) wird aus einer Kreuzschrittstellung begonnen. Durch Hüpfen seitwärts oder schräg vorwärts wird in der ersten Taktzeit zur entgegengesetzten Kreuzschrittstellung gewechselt und in der zweiten Zeit das hinten stehende Bein durch mäßiges Fersheben vom Boden entfernt und wieder niedergestellt.

Außerdem verdient der Wechsel der verschiedenen Schrittarten mit dem Taktgehen und mit einander Berücksichtigung.

Dieser Wechsel kann je nach einer vorher bestimmten Schrittzahl oder auf Befehl erfolgen.

Beim Knabenturnen werden Schrittarten hauptsächlich mit Fortbewegung vorwärts zu üben sein. Bei Mädchen können einzelne Formen auch seitwärts, besonders hin und her, zur Übung aufgegeben werden; keinesfalls sollte man sich aber beim Mädchenturnen darauf beschränken, immer nur an Ort herumzutänzeln.

Das Schleifen kann bei manchen Schrittarten zugeordnet werden unter der Voraussetzung, dass im Turnsaal die größte Reinlichkeit herrscht und dass in Turnschuhen geturnt wird. Beispielsweise kann beim Wiegegehen der zweite Tritt mit Schleifen ausgeführt werden; bei den unter c), d), h) und i) genannten Schrittarten kann das Schleifen zugleich mit dem Vorspreizen erfolgen.

Der Dauerlauf kann beim Turnen der Knaben, besonders wenn im Freien gelaufen wird, wohl auch über die im Vorjahre erreichte Dauer von 5 Minuten hinausgehen; die im Lehrplan geforderte Dauer von 8 Minuten dürfte, als allgemeine Forderung, zu hoch gegriffen sein. Mädchen sollten keinesfalls mehr als 3 Minuten laufen.

Der Liegestütz seitlings kann, obwohl er im Lehrplan genannt ist, als eine ziemlich wertlose Übungsform ganz entfallen.

3. Hantelübungen.

Die Belastung der Arme mit Hanteln bei Ausführung von Freiübungen bedeutet allein schon eine Erschwerung der Übungsformen, so dass es gerechtfertigt ist, zunächst auf einfachere Arm-, Bein- und Rumpfthätigkeiten, wie sie etwa in der 5. und 6. Classe geübt wurden, zurückzugreifen.

Hantel, welche 1 kg schwer sind, reichen für dieses und auch für das nächste Schuljahr vollkommen aus.

4. Stabübungen.

Die bisher verwendeten Stabübungen, hauptsächlich in Verbindung mit Bein- oder Rumpfthätigkeiten, sind jedenfalls auch in diesem Schuljahr sowohl bei Knaben als auch bei Mädchen brauchbar.

Beim Knabenturnen können noch folgende Stabübungen hinzutreten:

a) Das Spreizen über den Stab zur Vorschrittstellung ohne oder mit Lüften einer Hand.

b) Das Aufstellen eines Fußes auf den Stab durch Knieheben und mäßiges Rumpfbeugen.

c) Das Durchsteigen.

d) Durchsteigen und Spreizen über den Stab mit einander im Wechsel.

5. Freispringen.

Beim Mädchenturnen wird das Freispringen, so wie früher, ohne Erhöhung der Anforderungen (im Maß des Springens) verwendet. Die das Drehspringen einleitenden Übungsformen können recht gut auch von Mädchen ausgeführt werden.

Mit Knaben ist das Weitspringen und das Hochspringen sowohl mit Anlauf als auch aus dem Stande zu üben. Außerdem findet das Drehspringen seine Vorbereitung.

Neben der Beherrschung des Sprunges kann für Knaben als Maß der Sprünge gelten, daſs sie eine Entfernung von 3 m aus dem Anlauf bei Abstoß eines Beines, dann eine Höhe von 90 cm aus dem Stande bei Abstoß beider Beine und mit schwunghaftem Knieheben, ferner eine Höhe von 110 cm aus dem Anlauf bei Abstoß eines Beines überspringen sollen; doch wird stets die Haltung beim Springen wichtiger bleiben als Entfernung oder Höhe des Sprunges.

Das Drehspringen wird dadurch eingeleitet, daſs eine Viertel- oder eine halbe Drehung nach dem Niedersprung, d. h. während des Aufhüpfens aus der Hockstellung, verlangt wird.

Eine Vorbereitung des Drehspringens liegt in diesen Übungen insofern, als sich die Schüler dadurch an den Gedanken gewöhnen, das Drehen mit dem Sprunge in eine Verbindung zu bringen.

Dieses Hüpfdrehen nach dem Niedersprung wird beim Weitspringen mit dem Sprung aus dem Stande und mit Anlauf, beim Hochspringen nur mit dem Sprung aus dem Anlauf zu verbinden sein.

6. Sturmspringen.

Die das Sturmspringen vorbereitenden Übungsformen, nämlich die Sprünge an die Seite des Brettes und der Tiefsprung von der Kante, sind, auch bei veränderter Lage des Brettes, zunächst zu wieder-

holen. Für Mädchen bilden diese Übungen fast allein den zulässigen Übungsstoff, indem den Mädchen Sprünge aus den Anlauf über die obere Kante weg nur manchmal und bei niedrigster Brettstellung gestattet werden dürfen.

Für Knaben dienen folgende Formen:

a) Nach einem und nach zwei bestimmten Abstoßtritten Niedersprung an der Seite des Brettes zweiter Größe bei Steigerung der Bretthöhe von 60 bis 100 *cm*.

b) Dieselben Sprünge mit gleichzeitiger $^{1}/_{4}$= oder mit halber Drehung, welche gleichnamig je dem letzten Abstoßtritt anzuordnen ist.

c) Der Tiefsprung von der oberen Kante des Brettes zweiter Größe, nur mit Abstoß beider Beine von der Kante, bei Steigerung der Bretthöhe von 60 bis 100 *cm*.

d) Mit zwei, frei gegebenen, später bestimmten Abstoßtritten Sprung über die obere Kante des Brettes zweiter Größe bei Steigerung der Bretthöhe von 60 bis 100 *cm*.

Mehr als zwei Tritte sollten beim Sturmspringen mit Anlauf niemals gestattet oder gar verlangt werden, weil durch Vermehrung der Abstoßtritte die Gefahr des Fallens vergrößert wird. Strenge ist beim Sturmspringen darauf zu halten, daß der Sprung stets mit Vorspreizen und Vorheben der Arme ausgeführt werde.

e) Mit zwei Abstoßtritten (anfangs frei gegeben, später bestimmt) Sprung über die obere Kante des Brettes erster Größe (von 2 *m* Länge) bei Steigerung der Bretthöhe von 60 bis 80 *cm*.

Bei Verwendung des Brettes erster Größe kann als Versuch der Sprung mit einem einzigen Abstoßtritt bei geringer Steigerung der Bretthöhe (etwa bis 70 *cm*) zugelassen werden.

f) Mit zwei Abstoßtritten Sprung über die obere Kante des Brettes zweiter Größe und über eine vorgestellte Schnur.

Die Entfernung der Schnur von der oberen Kante des Brettes kann 30 bis 50 *cm*, die Höhe der Schnur 90 bis 150 *cm* betragen. Dabei kann auch die Bretthöhe verschieden (60 bis 80 *cm*) gewählt werden, doch soll dieselbe in einer Übungszeit unverändert bleiben.

7. Bockspringen.

Das Überspringen des Bockes mit der Grätsche ist so wie im 6. Schuljahr zu üben und dabei auf vollkommen selbständige Ausführung zu sehen.

Die Bockhöhe kann von 90 bis 130 *cm* gesteigert werden, ohne daß jedoch alle Schüler unbedingt diese Höhe erreichen müssen.

Außerdem sind einfache Hockbewegungen zur Übung zu bringen. Dabei sollen die Schüler wiederholt daran erinnert werden, daß bei Hockbewegungen die Arme stets gestreckt zu halten sind.

Es ist, zunächst aus dem Stande, dann aus dem Angehen und mit geringem Anlauf, bei Abstoß beider Beine das Aufhüpfen zum Kniestand auf einem Bein und auf beiden Beinen allgemein zu verlangen. Das Abspringen erfolgt dabei stets auf das Brett zurück. Das Abspringen vorwärts aus dem Kniestand auf beiden Beinen kann, jedoch nur mit Unterstützung, versucht werden. Um trotzdem mehrere Schüler gleichzeitig zu beschäftigen, wird das Abspringen aus dem Kniestand an jenem Bock, bei welchem der Lehrer zur Hilfe steht, geübt, während an den übrigen Böcken eine andere Übung (selbständig) ausgeführt wird.

8. Schwebebaum.

Übungen auf dem Schwebebaum können wohl manchmal noch vorgenommen werden; dieselben haben jedoch, weil sie die Kräfte viel zu wenig in Anspruch nehmen, nur untergeordnete Bedeutung.

Die verschiedenen Arten des Gehens lassen eine geringe Erschwerung zu, besonders durch Zuordnung des Kniewippens oder einzelner Armthätigkeiten.

Das Drehen während des Gehens, das Gehen zweier mit Ausweichen und der Schwebekampf können Verwendung finden.

9. Wagrechte Leitern.

Der Dauerstreckhang bei verschiedenen Griffen, auch bei Kammgriff, ferner in Verbindung mit Beinthätigkeiten oder mit Rumpfdrehen, ist stets verwendbar.

Unter den Beinthätigkeiten ist hauptsächlich das Spreizen, ein- und beidbeinig, zu berücksichtigen.

Das Armbeugen ist vorwiegend aus und zu Beughalten bei Kamm- und Speichgriff zu üben.

Durch rasch aufeinanderfolgendes Armbeugen und -strecken, d. h. durch Armwippen, wird es ermöglicht, beide Hände zugleich von der Hangfläche abzuheben. Das dadurch erreichte Zuckhangen, welches das Zuckhangeln vorbereitet, kann an verschiedenen Hangflächen bei Rist- und Speichgriff verlangt werden.

Das Griffwechseln wird mit Viertel-Armdrehungen, in einigen Formen auch mit halben Drehungen auszuführen sein, u. zw.

1) Von Speichgriff an zwei Sprossen zu Kammgriff an der Innenseite eines Holmes.

2) Von Speichgriff an den Außenseiten der Holme einer Leiter zu Kammgriff an einer Sprosse.

3) Von Speichgriff an zwei Sprossen zu Kammgriff an der Außenseite eines Holmes.

4) Von Ellgriff an zwei Sprossen zu Ristgriff an der Außenseite eines Holmes.

5) Von Speichgriff an zwei Sprossen zu Ellgriff an zwei nebenstehenden (entfernter liegenden) Sprossen.

6) Von Speichgriff an zwei Sprossen zu Ellgriff an denselben Sprossen.

Mit dem Hangschwingen, u. zw. als Seitschwingen, läßt sich das wechselweise Abheben der Hände verbinden, wodurch man zum Schwunghangeln an Ort und von Ort gelangt.

Von Ort kann das Schwunghangeln geübt werden als Hangeln seitwärts:

a) bei Ristgriff an der Außenfläche eines Holmes,

b) bei Speichgriff an zwei Sprossen,

c) bei Ellgriff an zwei Sprossen,

d) bei Ristgriff an der Innenfläche eines Holmes.

Das Hangeln im Streckhang kann zum Theil in einfacheren Formen wiederholt und ferner noch in folgenden Arten geübt werden:

1) Hangeln vorwärts und rückwärts bei Speichgriff einer Hand an der Außenseite des einen Holmes und bei Ellgriff der anderen Hand an der Innenseite des anderen Holmes einer Leiter.

2) Hangeln vorwärts und rückwärts bei Ristgriff einer Hand an einer Sprosse der einen Leiter und bei Ellgriff der anderen Hand an der Außenseite des Holmes der zweiten Leiter.

3) Hangeln vorwärts und rückwärts bei Ristgriff einer Hand an einer Sprosse und Ellgriff der anderen Hand an der Innenseite des Holmes.

4) Hangeln vorwärts und rückwärts bei Speichgriff einer Hand an der Innenseite des Holmes der einen Leiter und bei Ellgriff der anderen Hand an der Außenseite des Holmes einer zweiten Leiter.

5) Hangeln vorwärts und rückwärts bei Ellgriff beider Hände an der Innenseite der Holme einer Leiter.

10. Schräge Leitern.

Zu den schon im Vorjahre geübten Arten des Steigens an der schrägen Leiter kommt hinzu:

a) das Steigen an der unteren Seite mit wechselhandigen Griffen bei Speich- und Ristgriff (Fig. 138),

b) das Ziehen aufwärts im Unterarmliegestütz vorlings bei Ristgriff und mit Nachgreifen.

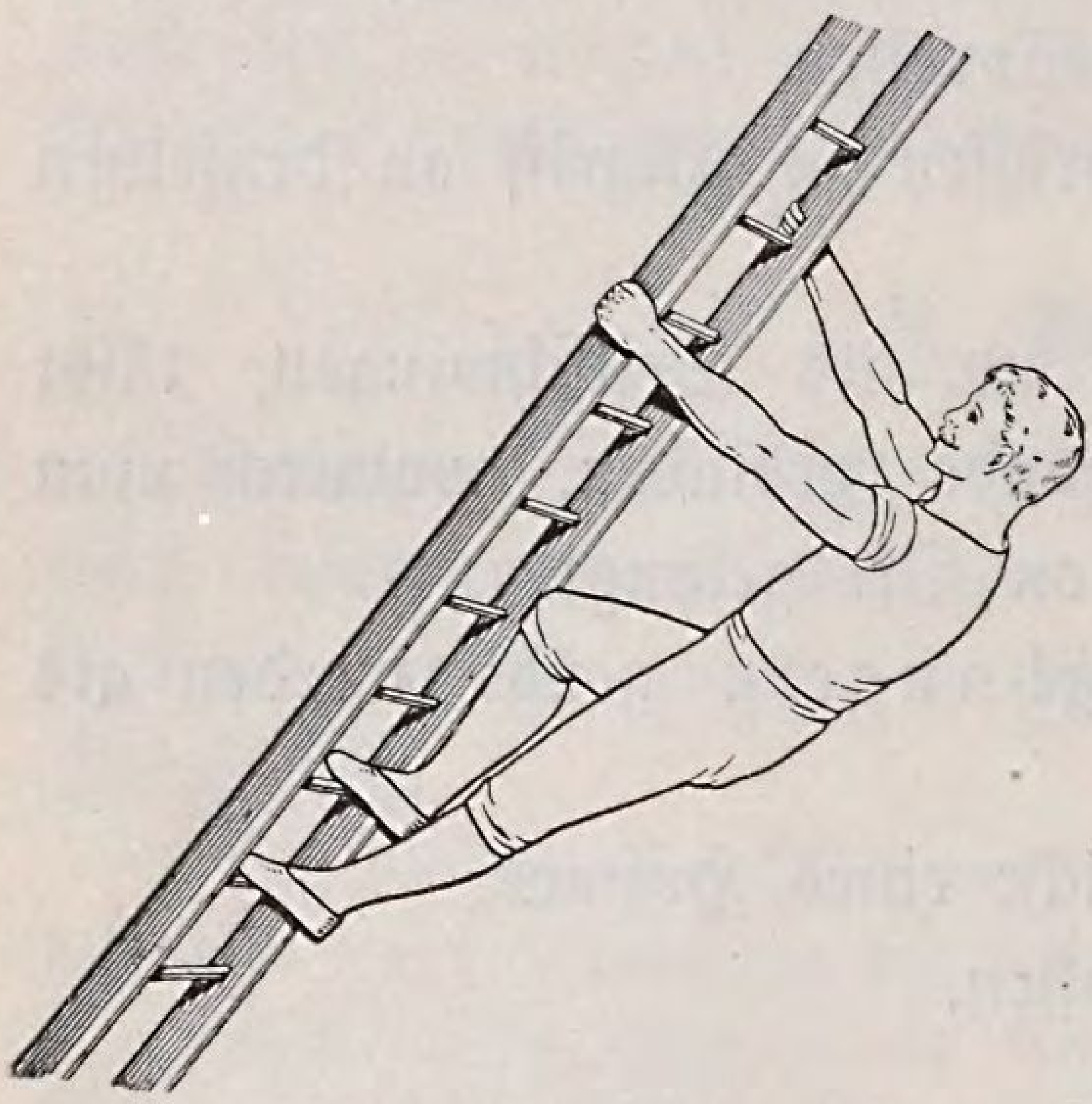


Fig. 138.

Das Hangeln, entweder nur aufwärts oder auf- und abwärts, kann auch bei Ellgriff zwischen zwei Leitern verlangt werden.

11. Senkrechte Leitern.

In diesem Schuljahr kann neben der fest stehenden Leiter auch die Strickleiter zu einfachen Arten des Steigens benützt werden.

Zunächst wird das Steigen (vorlings) an der Strickleiter nur zu mäßiger Höhe und ohne Rücksicht auf die Art der Bewegung zu verlangen sein, damit die Schüler sich an das Schwanken des Gerätes gewöhnen.

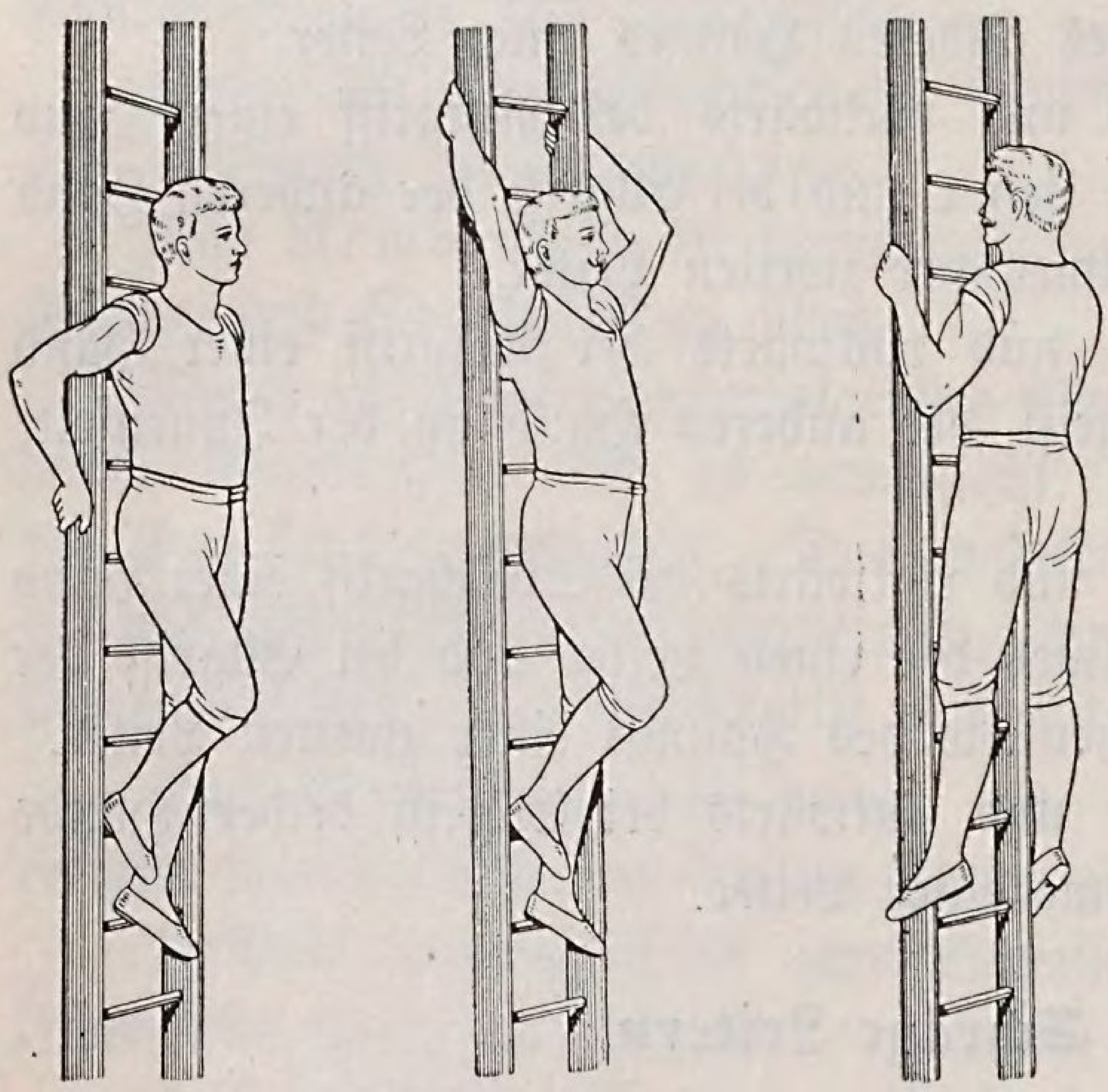


Fig. 139. Fig. 140. Fig. 141.

Bei allen Arten des Steigens an der Strickleiter ist stets nur Ristgriff an den Sprossen zu verwenden; das Greifen an den Tauen ist höchst gefährlich.

Die Schüler müssen jedesmal ausdrücklich darauf aufmerksam gemacht werden, dass man von einer Strickleiter nicht abspringen darf.

Sobald die Schüler durch wiederholte Versuche des noch ungeordneten Steigens mit dem Geräth hinlänglich vertraut geworden sind, kann darnach gestrebt werden, dass alle das geordnete Steigen in folgenden zwei Formen fertig bringen:

a) Steigen vorlings mit wechselhandigen Griffen als Vor- und Nachsteigen mit Vor- und Nachgreifen.

b) Steigen vorlings mit wechselhandigen Griffen als Höhersteigen und Höhergreifen.

Die Strickleiter wird nur beim Knabenturnen verwendet.

An der senkrechten (festen) Leiter gehören für Knaben noch folgende Übungen:

a) Aus dem Hangstehen rücklings bei Ristgriff an den Sprossen (Handflächen nach vorne) wechseln zum Hang rücklings auf verschiedene Dauer.

b) Im Hang rücklings vorspreizen.

c) Steigen rücklings mit wechsel- oder gleichhandigen Griffen, bei Griff an den Holmen in Hüfthöhe (Fig. 139).

d) Steigen rücklings mit wechsel- oder gleichhandigen Griffen, bei Griff an den Holmen über kopfhoch (Fig. 140).

e) Hangeln abwärts im Beugehang mit Anlegen der Füße und mit Nachgreifen (Fig. 141).

12. Kletterstangen und Taue.

Beim Knabenturnen sollen die schon bekannten Arten des Kletterns mit Griff an einer Stange und mit Griff an zwei Stangen zu vollständiger Beherrschung gebracht werden.

Als neue Formen des Kletterns sind jene einzuführen, bei welchen die Beine über zwei Stangen Schluss nehmen.

Streckhang und Beugehang an zwei Stangen sind häufig, entweder auf Dauer oder in Verbindung mit Beinthätigkeiten, zu verwenden.

Das Hangeln im Streckhang soll wenigstens abwärts allgemein gelingen.

Die wichtigsten verfügbaren Formen sind folgende:

a) Aus dem Beugehang an einer Stange bei Kletterschluss Weitergreifen wechsel- und gleichhandig zum Spannhang über drei Stangen.

b) Aus dem Beugehang an einer Stange bei Kletterschluss Armabstrecken (Fig. 142).

c) Beugehang und Streckhang, aus dem Anspringen erreicht; Beinthätigkeiten im Hang.

d) Klettern an einer Stange, an zwei Stangen oder Tauen.

e) Wanderklettern, auch mit gleichhandigen Griffen, jedoch nur beim Aufklettern.

f) Klettern aufwärts mit gleichhandigen Griffen an einer Stange oder an zwei Stangen.

g) Wanderklettern mit Ausweichen.

h) Hangeln abwärts im Streckhang an zwei Stangen, zunächst mit Anlegen der Füße.

i) Hangeln an Ort im Streckhang, auch mit gleichnamigem Knieheben.

j) Hangeln aufwärts im Streckhang. Dem Hangeln aufwärts läßt man zunächst das Klettern abwärts, später aber auch das Hangeln abwärts folgen.

k) Abklettern im Spannhang über drei Stangen bei Kletterschluſs an der mittleren Stange.



Fig. 142.

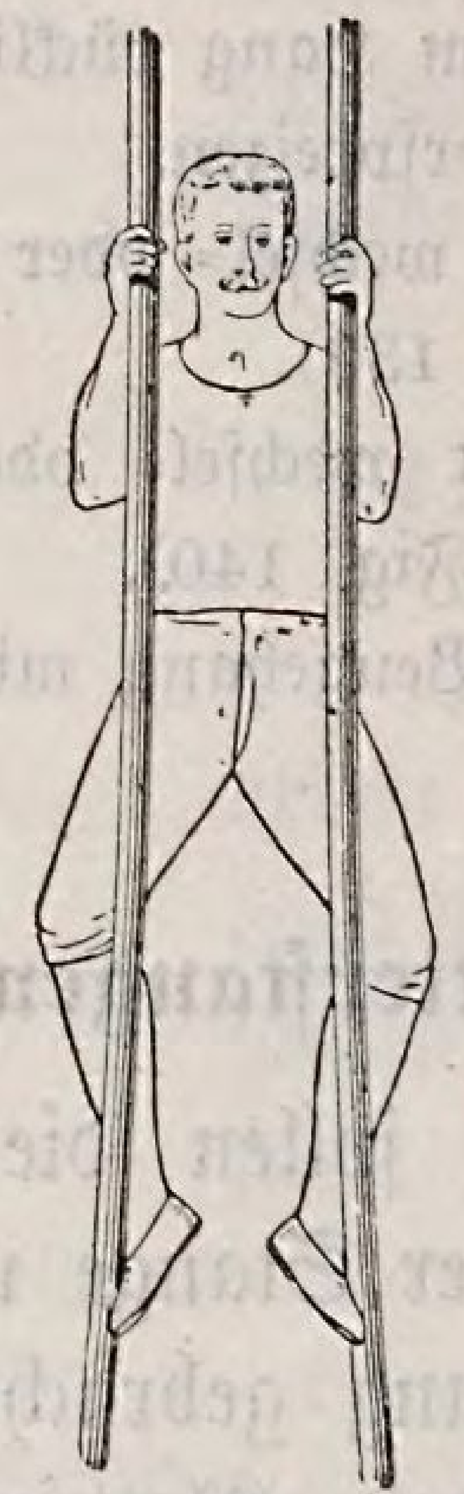


Fig. 143.

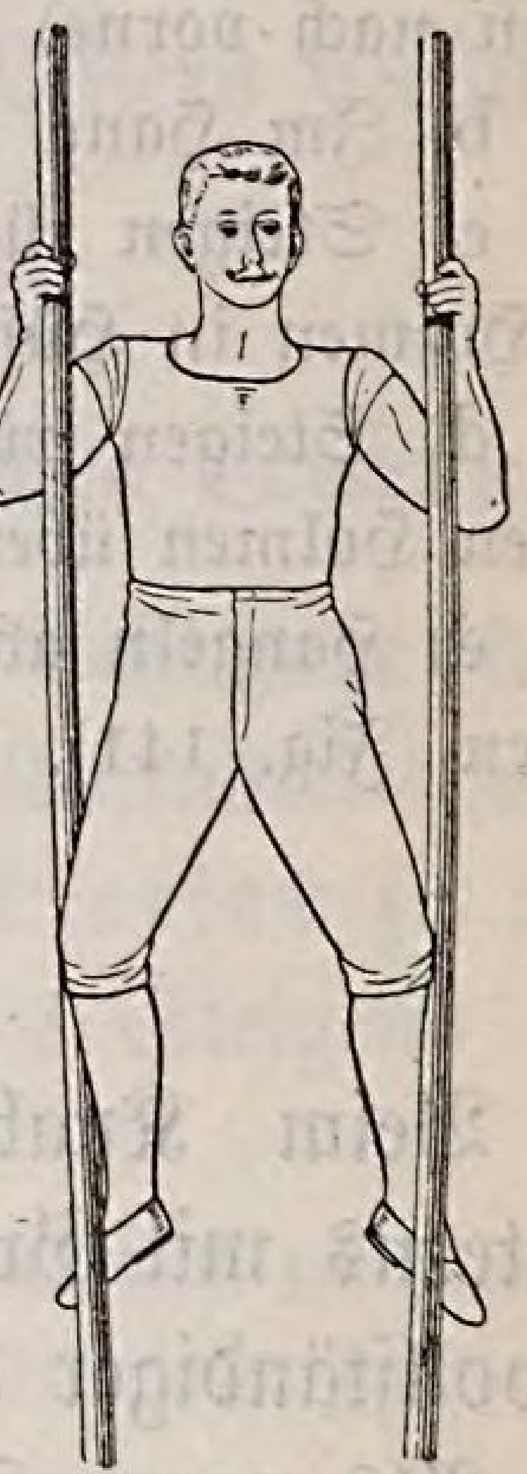


Fig. 144.

l) Aus dem Hangstehen, dann aus dem Ansprung, endlich auch aus dem Hang wechseln zum Grätschklemmschluſs (Fig. 143) und zum Grätschstemmschluſs (Fig. 144).

m) Abklettern mit Klemm- und Stemmschluſs bei wechselhandigen Griffen.

Für Mädchen können nur Übungen im reinen Hang verwendet werden, unter diesen auch das Hangeln an Ort und aufwärts zu geringer Entfernung vom Boden.

13. Reck.

Das Griffwechseln und der Hangwechsel ist theils im Hangliegen, theils aus dem Hangstehen, in schwierigeren Formen zu verlangen.

Der Beugehang ist bei verschiedenen Griffarten besonders auf Dauer zu üben.

Der Streckhang soll allgemein aus dem Anspringen sicher erreicht werden; auch kann ein mäßiges, kurz dauerndes Schwingen im Streckhang zugelassen werden.

Der Knieliegehang findet in verschiedenen Formen und auch bei verschiedener Höhe der Stange Verwendung, indem derselbe mit dem Hangstehen gewechselt wird. Weiterhin ist das Schwingen im Knieliegehang und das Aufschwingen aus dem Knieliegehang (der Wellaufschwung) zu üben.

Das Drehen aus dem Stütz vorlings zum Sitz zwischen den Armen sollen alle Schüler vollkommen selbständig ausführen lernen.

Für diese Classe eignen sich folgende Übungsformen:

1) Hangliegen rücklings und vorlings (zum Boden) im Wechsel.



Fig. 145.

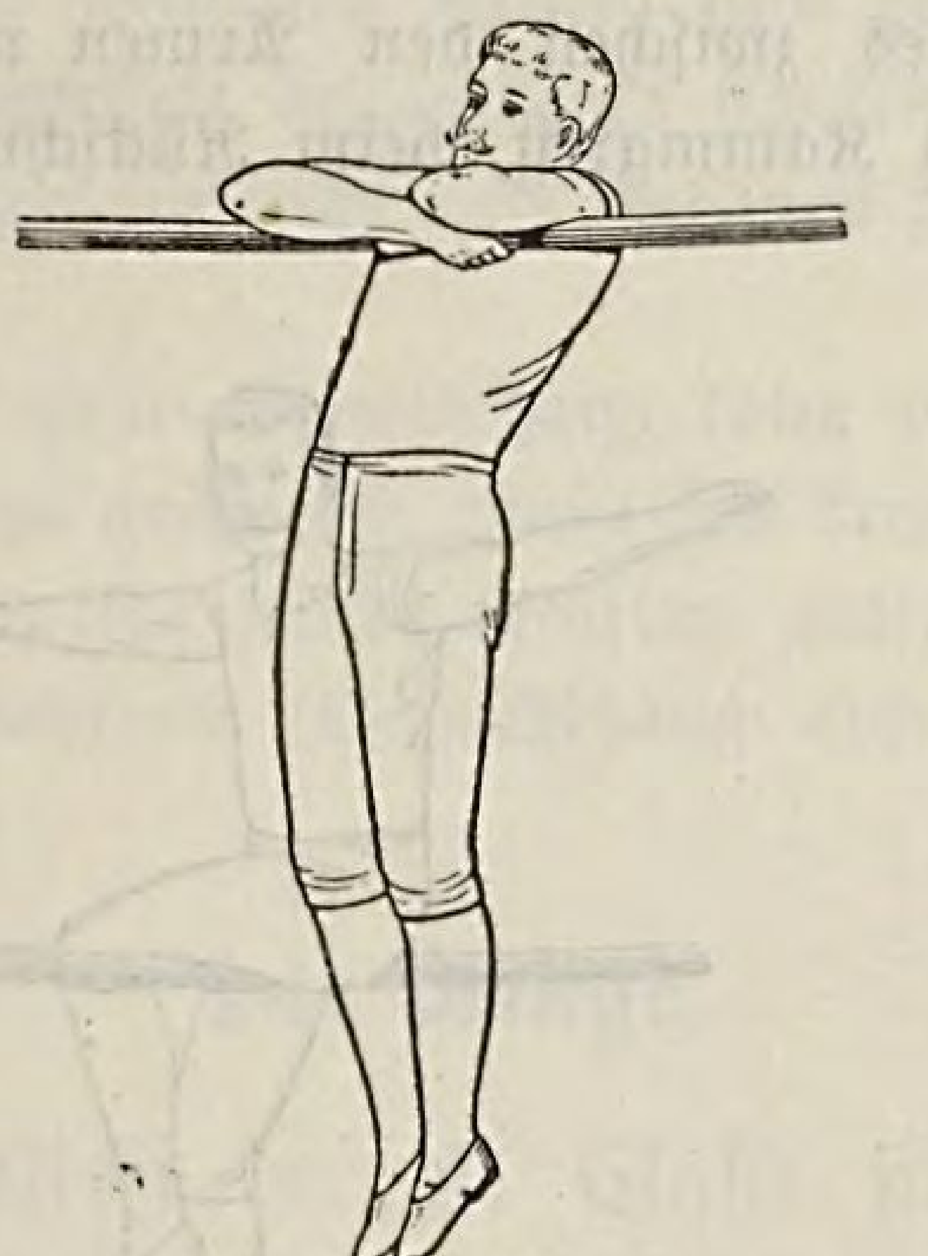


Fig. 146.

2) Im Hangliegen rücklings (zum Boden) bei Ristgriff: a) Griffwechseln zu Kammgriff wechselhandig, von Kamm- zu Ristgriff auch gleichhandig; b) Hangwechsel zu Ellbogenhang wechselarmig, zu Handhang gleicharmig, ferner auch gleicharmig zum Ellbogenhang; c) Hangwechsel zu Oberarmhang wechselarmig, zum Handhang gleicharmig; d) bei Handschluss Hangwechsel gleicharmig zu Oberarmhandhang; e) Hangeln und Zuckhangeln zum Spannhang.

3) Aus dem Hangliegen vorlings (zum Boden) Hangwechsel ein- und wechselarmig zu Ellbogenhang.

4) Beugehang, aus dem Hangstehen erreicht, bei Kamm-, Rist- und Speichgriff; Dauerbeugehang in diesen Griffarten; Senken aus dem Beugehang bei Kammgriff.

5) Aus dem Hangstehen durch Abstoß vom Boden Griffwechseln, ein- und wechselhandig, von Rist- zu Kammgriff.

6) Aus dem Hangstehen bei Handschluss oder bei gekreuzten Unterarmen Hangwechsel gleicharmig zu Oberarmhandhang (Fig. 145 und 146).

7) Ellbogenhang vorlings im Wechsel mit Ellbogenhangstehen vorlings, dann Ellbogenhang rücklings im Wechsel mit Ellbogenhangstehen rücklings.

8) Anspringen zum Streckhang; aus dem Anspringen zum Streckhang mäßig Vor- und Rückschwingen mit nachfolgendem Abspringen nach dem 1. bis 3. Rückschwung; in gleicher Weise mäßiges Schwingen im Streckhang aus dem ruhigen Hang, bloß durch Beinheben eingeleitet.

9) Schwingen im Ellbogenhang vorlings und rücklings, ferner im Oberarmhandhang vorlings bei Handschluss oder bei gekreuzten Unterarmen.

10) Aus dem Hangstehen bei Ristgriff wechseln zum Knieliegehang eines Beines neben dem gleichnamigen Arm; im Knieliegehang zwischen den Armen Griffwechseln wechselhandig von Rist- zu Kammgriff; im Knieliegehang eines Beines neben den Armen einarmig wechseln zum Oberarmhandhang, ungleichnamig dem Bein; Aufstemmen aus diesem Hang; Schwingen im Knieliegehang bei aufgelegtem Oberarm bis Aufstemmen zum Stütz beim Rückschwung (der Umschwung bei dieser Art des Hanges kann zugelassen werden).

11) Schwingen im Knieliegehang eines Beines zwischen und neben den Armen bis Wellaufschwung vorwärts; Wellab- und -aufschwung im Knieliegehang eines Beines zwischen und neben den Armen, wiederholt nach einer bestimmten Anzahl von Schwüngen und endlich bei jedem Rückschwung; Schwingen im Knieliegehang eines Beines zwischen den Armen mit Griffwechseln, ein- und wechselarmig, von Rist- zu Kammgriff, beim Rückschwung.

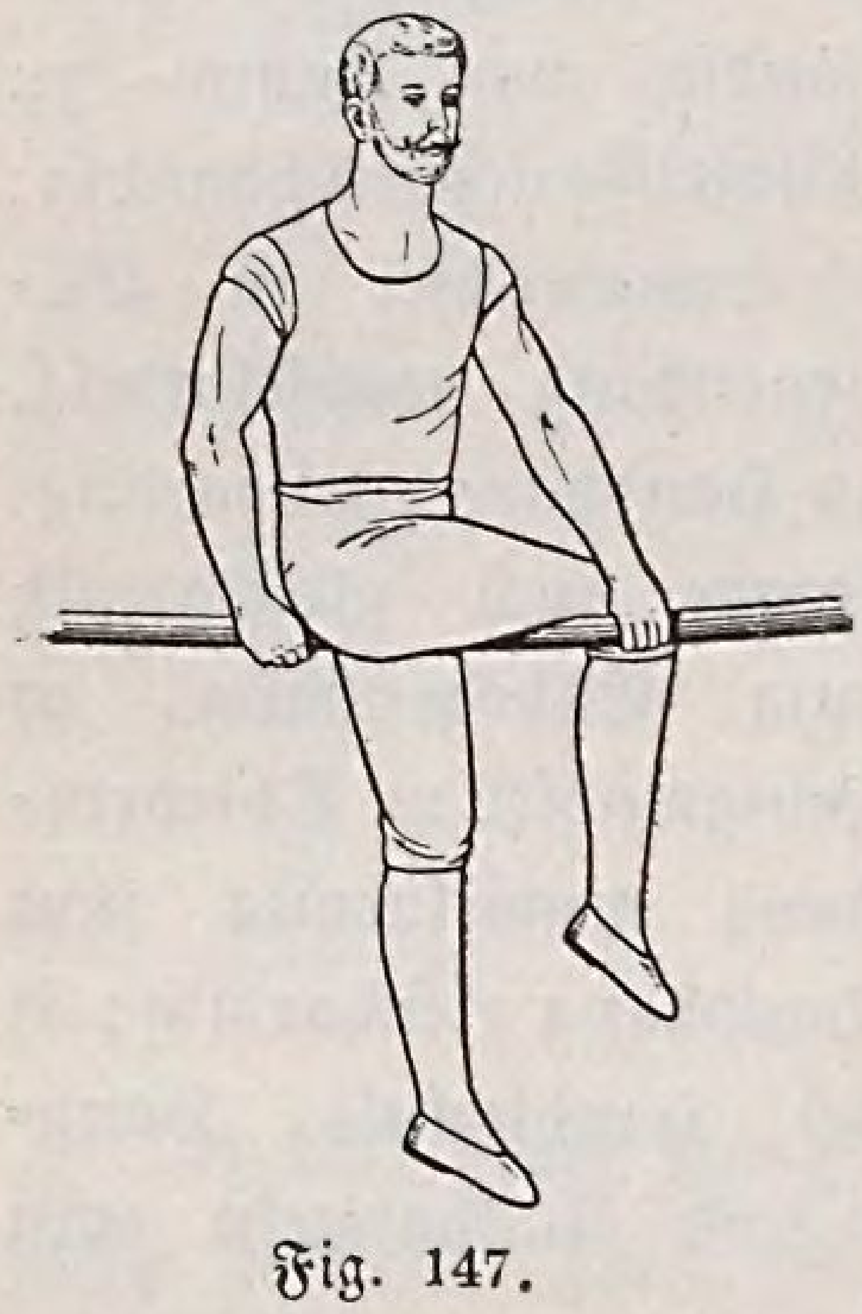


Fig. 147.

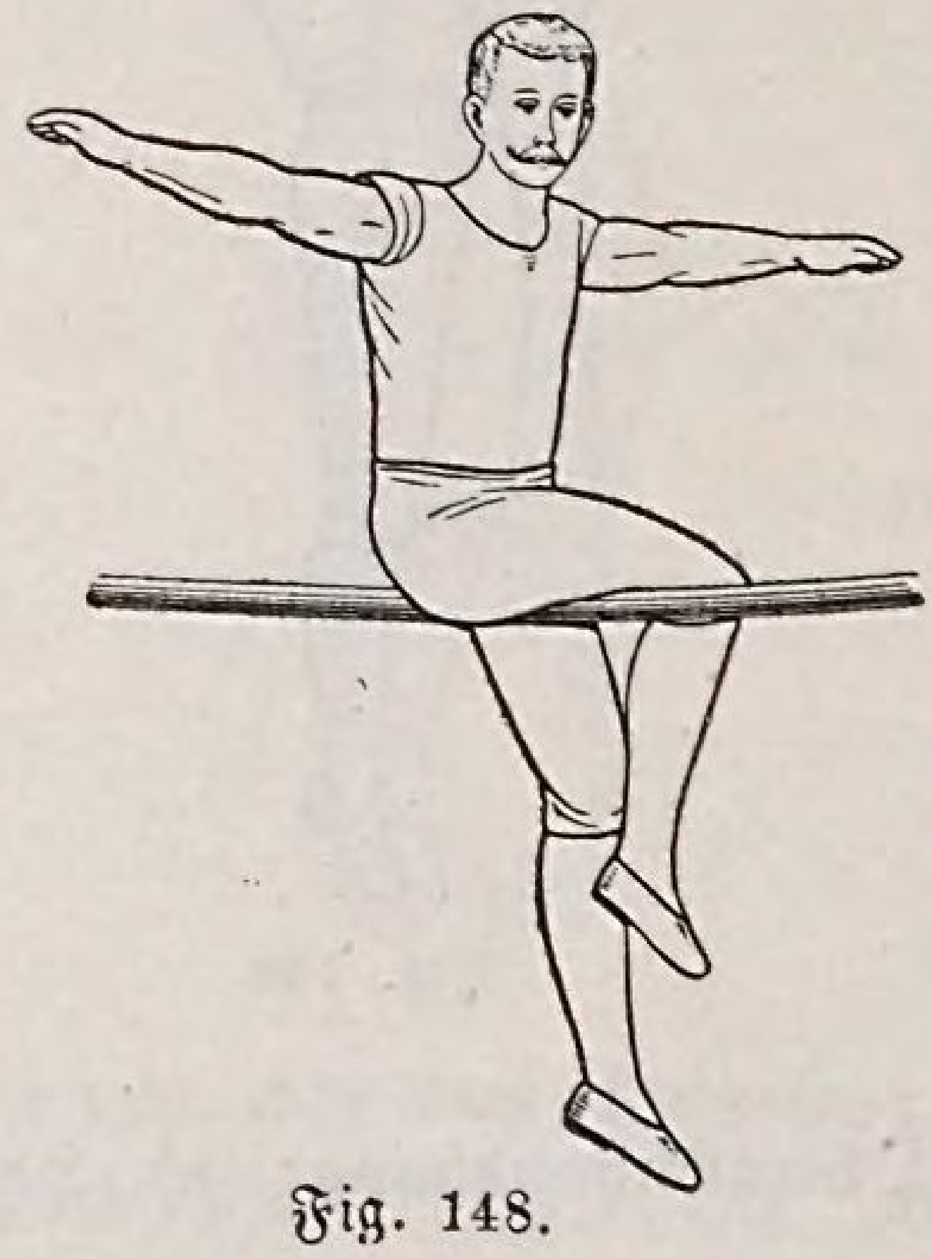


Fig. 148.

12) Hüpfen zum Stütz mit Rist-, Zwie- und Kammgriff; aus dem Stütz (bei Ristgriff) Spreizaufsitzen neben die Arme mit nachfolgendem Wellabschwung rückwärts; Felgabschwung (vorwärts) aus dem Stütz bei Kammgriff und bei stets gestreckten Beinen. Der Felgaufschwung (aus der Schrittstellung) kann öfter zum Versuch aufgegeben werden; die Stange wird dabei ungefähr schulterhoch gestellt.

13) Das Drehen aus dem Stütz zum Sitz zwischen den Armen wird zunächst (bei Ristgriff) so geübt, dass die Hände unbedingt grifffest bleiben müssen; es erfolgt dabei das Drehen nur zum Quersitz (Fig. 147).

Es ist von besonderer Wichtigkeit, dass den Schülern eingeschärft wird, den Griff keinesfalls aufzugeben, denn nur dadurch kann man sich vor dem Fallen schützen.

Ängstliche Schüler, welche sich nicht getrauen, dieses Drehen zum Sitz ohne Unterstützung auszuführen, werden angewiesen, im Stütz zu bleiben, bis allen anderen der Befehl zum Verlassen des Gerätes gegeben wird oder bis der Lehrer ihnen zu Hilfe kommt.

Die Hilfe wird an einem Unterbein, unmittelbar über dem Fußgelenk gegeben, u. zw. an jenem Bein, welches der Drehung gleichnamig ist, das nicht für den Sitz verwendet wird und gestreckt bleiben soll.

Sobald die Schüler das Drehen zum Quersitz bei grifffesten Händen zu vollkommener Sicherheit gebracht haben, wird das Seitheben beider Arme

(Fig. 148) ausdrücklich verlangt, u. zw. so, dass für das Seitheben und für das Wiedererfassen der Stange je eine Taktzeit verwendet wird.

An diese Form schließt sich sodann das Drehen zum Seitsitz mit Umstellen der Hände an. Aus dem Seitsitz wird zunächst das Abspringen vorwärts geübt, dann auch das Gegendrehen zum Stütz vorlings; endlich kann aus dem Seitsitz das Abschwingen rückwärts, bei Ristgriff, zum Knieliegehang beider Beine geübt werden, welchem das Senken der Beine gegen den Boden zum Hangstehen rücklings oder das Durchziehen der Beine nach vorne folgen kann.

14) Aus dem Hangstehen (vorlings) überdrehen rückwärts zum Schwebehang bei gebeugten Hüften und Beinen, auch mit Durchziehen der Beine oder mit Strecken der Beine vor dem Gegendrehen, ferner unmittelbar überdrehen zu kurz dauerndem Schwebehang bei gestreckten Beinen und gebeugten Hüften.

Im Schwebehang wiederholt beugen und strecken eines Beines.

Wechsel von Hangstehen vorlings und rücklings durch Überdrehen mit Durchziehen der Beine.

Nur das Überdrehen zum Schwebehang kann von allen Schülern verlangt werden. Beim Überdrehen zu größerem Maße soll kein Zwang ausgeübt werden; wohl aber hat jeder Schüler eine seinen Kräften entsprechende Arbeit zu leisten durch Ausführung einer Ersatzform (Schwebehang oder Beugehang mit Knieheben u. dgl.).

14. Ringe.

Von dem Übungsstoff der 6. Classe sind manche Übungsformen zunächst ohne Veränderung der Aufgaben zu wiederholen, dann aber auch durch verschiedene Höhenstellung des Gerätheses zu erschweren.

Besonders zu üben ist das Armbeugen aus dem Hangstehen und der Dauerbeugehang.

Das Schwingen soll, im Ellbogenhang, im Oberarmhang, im Streckhang und im Beugehang, allgemein zu vollständiger Beherrschung gebracht werden. Auch das Abspringen aus dem mäßigen Schwingen im Beugehang am Ende eines Rückschwunges verdient geübt zu werden.

Das Überdrehen ist durch veränderte Höhenstellung der Ringe und, soweit es möglich ist, auch im Maß entsprechend zu erschweren.

Das Durchschweben aus dem Hangstehen (hinter der Mitte der Schwungbahn) in verschiedenen Schwebehängen hat der Einleitung des Überdrehens während des Schwingens zu dienen.

Für diese Classe eignen sich folgende Übungen:

1) Kreisen im Hangstehen, besonders bei niedrigerer Stellung der Ringe von schulterhoch bis über hüfthoch.

2) Armbeugen aus dem Hangstehen bei reichhoch gestellten Ringen; Beugehang auf verschiedene Dauer; im Beugehang verschiedenenen Grades Beinthätigkeiten.

3) Aus dem Ellbogenhangstehen vorlings (Ringe kopfhoch) durch Beinheben wechseln zum Ellbogenhang vorlings auf verschiedene Hangdauer; aus dem Ellbogenhangstehen rücklings (Ringe schulterhoch) wechseln zum Ellbogenhang rücklings.

4) Schwengel im Streckhang, auch mit Seitschwingen; Schwengel im Ellbogenhang vorlings, ferner im Oberarmhandhang mit Erfassen der Ringseile und im Oberarmhang bei ausgebreiteten Armen.

5) Kreisschwingen im Streckhang, bei reichhoch gestellten Ringen aus dem Hangstehen begonnen; Kreisschwingen im Ellbogenhang vorlings, im Oberarmhandhang und im Oberarmhang, ebenfalls je aus dem Hangstehen begonnen.

6) Schwingen im Ellbogenhang vorlings, im Oberarmhandhang, im Oberarmhang und im Streckhang, je mit Abstoß bei Vor- und Rückschwung, beim Vorschwung allein oder beim Rückschwung allein; Schwingen im Streckhang mit Abstoß beim Vorschwung und mit bestimmter Trittfolge, auch mit Wechsel der Trittfolge.

7) Schwingen im Beugehang bei vollständig gebeugten Armen mit Abstoß beim Vorschwung, bei Vor- und Rückschwung oder nur beim Rückschwung, dann auch ohne Abstoß und mit allmählicher Steigerung der Schwungdauer; aus dem mäßigen Schwingen im Beugehang, etwa nach ein- bis dreimaligem Vor- und Rückschwingen, abspringen am Ende eines Rückschwunges.

8) Aus dem Hangstehen rücklings (Ringe schulterhoch bis kopfhoch) überdrehen vorwärts zum Hangstehen vorlings; aus dem Hangstehen vorlings überdrehen rückwärts bis zum Schwebehang bei gebeugten Hüften und Beinen, zum Schwebehang bei gestreckten Beinen, zum Grätschschwebehang und zum Nest mit Einlegen beider Füße oder eines Fußes; überdrehen rückwärts und vorwärts je aus und zum Hangstehen.

9) Aus dem Hangstehen hinter der Mitte der Schwungbahn je einmal durchschweben in einem der drei Schwebehänge, versuchsweise auch im Nest mit Einlegen beider Füße. Letzteres wird zuerst so angeordnet, dass für die Ausführung des Nestes und für die Rückkehr zum Hangstehen zweimaliges Vor- und Rückschwingen verwendet wird.

15. Rundlauf.

Dem Rundlauf sind Bewegungen im Kreis eigenthümlich, u. zw. verschiedene Arten des Laufens und des Schwebens im Kreis.

Für die körperliche Entwicklung ist der Rundlauf deshalb von Wert, weil es sich bei allen diesem Geräthe angehörigen Übungs-

formen darum handelt, die Bewegung des eigenen Körpers jener des Geräthes anzupassen und unter ganz eigenthümlichen Verhältnissen das Gleichgewicht zu bewahren.

Der Rundlauf gehört zunächst zu jenen Geräthen, welche der Entwicklung der Geschicklichkeit dienen; da die Übungen am Rundlauf aber auch die Kräfte in nicht geringem Maße in Anspruch nehmen, so muss bereits eine gewisse Ausdauer im Streckhang und im Beugehang vorhanden sein, bevor dieses Geräth Verwendung finden kann.

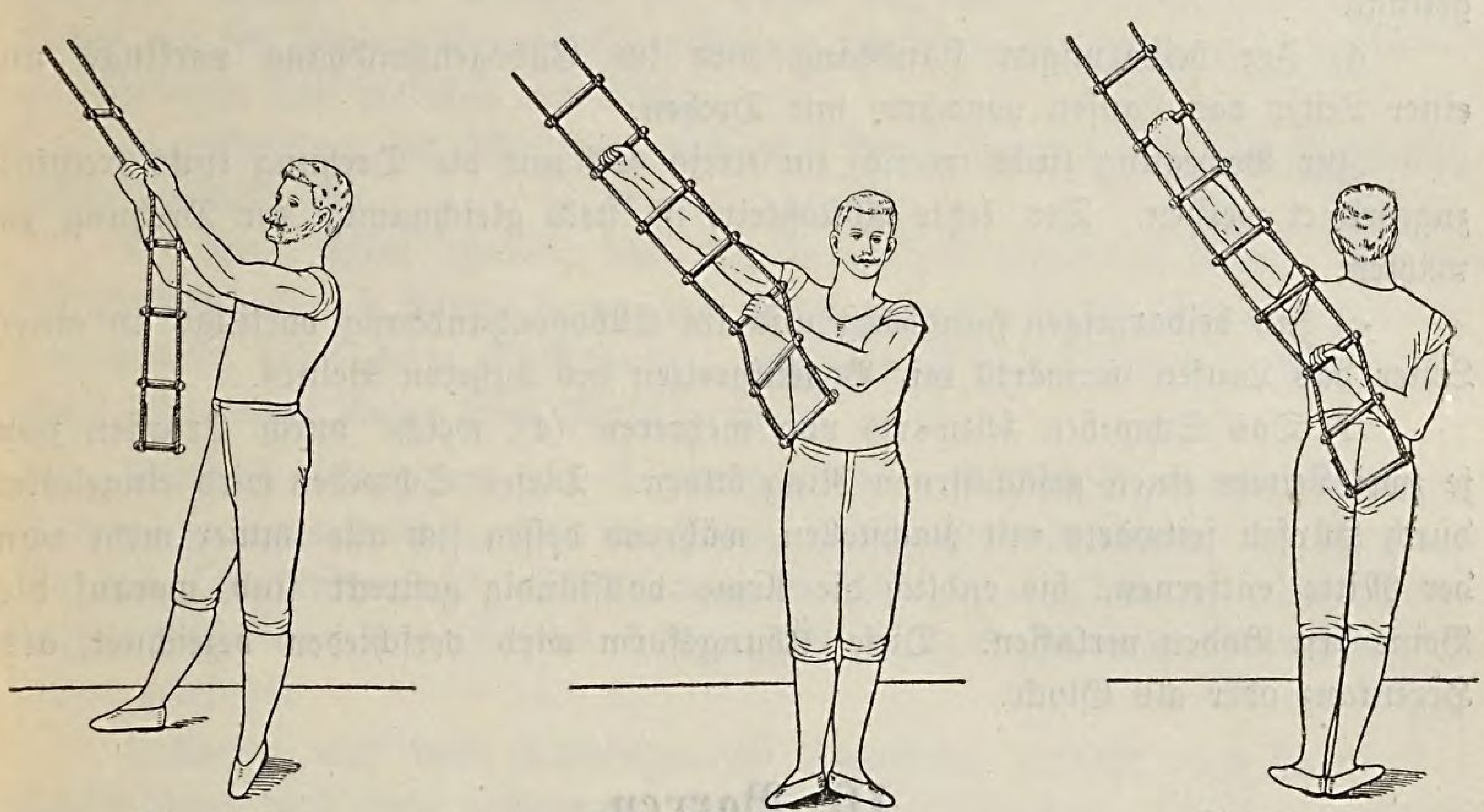


Fig. 149. Fig. 150. Fig. 151.

Die am Rundlauf ausgeführten Kreisbewegungen werden nach der während der Bewegung (vorwärts, seitwärts oder rückwärts) ausgeführten Drehung des Körpers als Bewegungen links im Kreis oder rechts im Kreis bezeichnet.

Zur raschen Bestimmung der bei einer in der wagrechten Ebene ausgeführten Kreisbewegung vorkommenden Drehung dient jener Theil des Kreises, welcher vor den Augen des Übenden gezogen gedacht wird.

Den Schülern ist die verlangte Bewegung stets durch allgemein verständliche Merkmale zu bezeichnen. Bei der Bewegung vorwärts und rückwärts wird angegeben, ob die rechte oder linke Seite des Körpers der Kreismitte zugewendet ist und bei der Bewegung seitwärts wird die Richtung der Bewegung genannt.

Für die 7. Classe stehen folgende Übungsformen zur Verfügung:

a) Hüpfen seitwärts mit Nachstellen, entweder im Beugehang an zwei Leitern bei Speichgriff oder im Beugehang an einer Leiter bei Kammgriff (Fig. 149).

b) Laufen vorwärts im beidarmigen Handhang vorlings an einer Leiter (Fig. 150), dann im Ellbogenhandhang vorlings an einer Leiter und im beidarmigen Handhang rücklings an einer Leiter (Fig. 151).

c) Im beidarmigen Handhang vorlings und im Ellbogenhandhang vorlings an einer Leiter das Laufen vorwärts mit allmählich verminderter Schrittzahl, so dass der Kreis mit 4, 3 und 2 Schritten durchlaufen wird, und endlich das Schweben während eines Umschwunges und selbst während mehrere Umschwünge gelingt.

d) Im beidarmigen Handhang und im Ellbogenhandhang vorlings an einer Leiter das Laufen vorwärts mit Drehen.

Zur Bewegung links (rechts) im Kreis soll nur die Drehung links (rechts) zugeordnet werden. Der letzte Abstoßtritt ist stets gleichnamig der Drehung zu wählen.

e) Im beidarmigen Handhang und im Ellbogenhandhang vorlings an einer Leiter das Laufen vorwärts mit Bogenspreizen des äußeren Beines.

f) Das Schweben seitwärts von mehreren (4), welche durch Erfassen von je zwei Leitern einen geschlossenen Ring bilden. Dieses Schweben wird eingeleitet durch Hüpfen seitwärts mit Nachstellen, während dessen sich alle immer mehr von der Mitte entfernen, bis endlich die Arme vollständig gestreckt sind, worauf die Beine den Boden verlassen. Diese Übungsform wird verschieden bezeichnet, als Hexentanz oder als Glocke.

16. Barren.

Vollkommene Sicherheit und auch eine gewisse Ausdauer im Streckstütz sollen in diesem Schuljahr alle Schüler erreichen.

Der Wechsel von Außensitzen vor den Händen muss von Knaben bei tadelloser Haltung ohne Zwischenschwung ausgeführt werden.

Das Schwingen im Streckstütz kann bei Mädchen mit der Beschränkung geübt werden, dass die Beine stets unter Holmhöhe bleiben müssen. Knaben sollen hingegen beim Schwingen im Streckstütz jene Sicherheit erreichen, damit allgemein die Wende aus dem Schwingen möglich wird.

Knaben haben ferner noch die Fortbewegung rückwärts mit Außensitzen zu üben.

Das Überdrehen ist nur für Knaben geeignet und kann passend erschwert werden, indem Ellgriff einer Hand und endlich auch bei-

der Hände angeordnet wird. In einfachen Formen soll das Überdrehen rückwärts auch aus dem Grätschsitz möglich werden.

Für die angegebenen Zwecke stehen folgende Übungen, von denen nur wenige für Mädchen brauchbar sind, zur Verfügung:

a) Querstütz mit besonderer Berücksichtigung der Dauer; Beinthätigkeiten im Stütz, u. zw. besonders das Vorspreizen einbeinig, dann das Strecken eines Beines zur Vorspreizhalte aus der Kniehebhalte beider Beine.

b) Rumpfdrehen und (mäßiges) Rumpfheben im Stütz.

c) Stützeln an Ort.

d) Reitsitzwechsel vor den Händen ohne Zwischenschwung, so dass jedesmal vor dem Wechsel ein Schließen der Beine stattfindet; Außensitzwechsel beider Beine vor den Händen ohne Zwischenschwung; aus dem Grätschsitz vor den Händen aufschwingen und schließen der Beine.

e) Schwingen im Streckstütz, auch mit Beinhaltungen und mit Beinthätigkeiten einfacher Art.

Es kann geübt werden: das Schwingen bei gekreuzten Beinen und mit Quergrätschhalte der Beine, ferner das Schwingen mit Seitgrätschen, zuerst beim Vorschwung, dann beim Rückschwung, endlich auch das Schwingen mit Stoßen eines und beider Beine beim Vorschwung.

Für das Schwingen mit Seitgrätschen wird der Stütz an den Enden des Barrens so eingenommen, dass die Holme kein Hindernis bilden. Es wird also für das Seitgrätschen beim Rückschwung im Stütz (am Ende des Barrens) das Gesicht nach innen und für das Seitgrätschen beim Vorschwung der Rücken nach innen gewendet.

f) Wende aus dem Schwingen im Streckstütz, zunächst nach freiem Entschluss, dann nach einer bestimmten Anzahl von Schwüngen, endlich unmittelbar aus den Außensitzen vor den Händen beim Rückschwung.

g) Fortbewegung rückwärts, zuerst mit Grätschsitz, dann mit Reitsitz und Außensitz beider Beine. Dabei ist dahin zu streben, dass für den Wechsel des Sitzes vor und hinter den Händen nicht mehr als ein Zwischenschwung benöthigt wird.

h) Aus dem Hangstehen bei Speichgriff (Holme über schulterhoch) überdrehen rückwärts zum Schwebehang bei gebeugten Hüften und gestreckten Beinen dann zum Hangstehen rücklings und aus diesem auch wieder überdrehen vorwärts. Bei Ellgriff einer Hand, später auch beider Hände, überdrehen zum Schwebehang, zum Schwimmhang und zum Hangstehen rücklings.

i) Aus dem Grätschsitz vor den Händen (Holme über schulterhoch) ohne Änderung des Griffes (also bei Ellgriff und stets grifffesten Händen) wechseln zum Liegehang an beiden Beinen und daraus abgleiten zum Hangstehen vorlings, ferner in gleicher Weise überdrehen rückwärts zum Hangstehen rücklings oder zum Schwimmhang. Letztere Formen können auch so versucht werden, dass während des Liegehanges beider Beine ein wechselhandiges Griffwechseln (zu Speichgriff) ausgeführt wird.

Da für alle Formen des Überdrehens die Hangfläche mindestens schulterhoch gestellt sein soll, so wird für das Überdrehen aus dem Grätschsitz das Aufschwingen in den Sitz aus dem Oberarmhangstehen, aus welchem die Beine zunächst zum Liegen auf den Holmen vorschwingen, anzuordnen sein.

17. Spiele.

Den dritten abschlagen. Diebschlagen. Schlaglaufen. Foppen und fangen. Barlaufen. Kreisfußball. Thurmball. Grenzfußball. Treibball. Deutscher Schlagball.

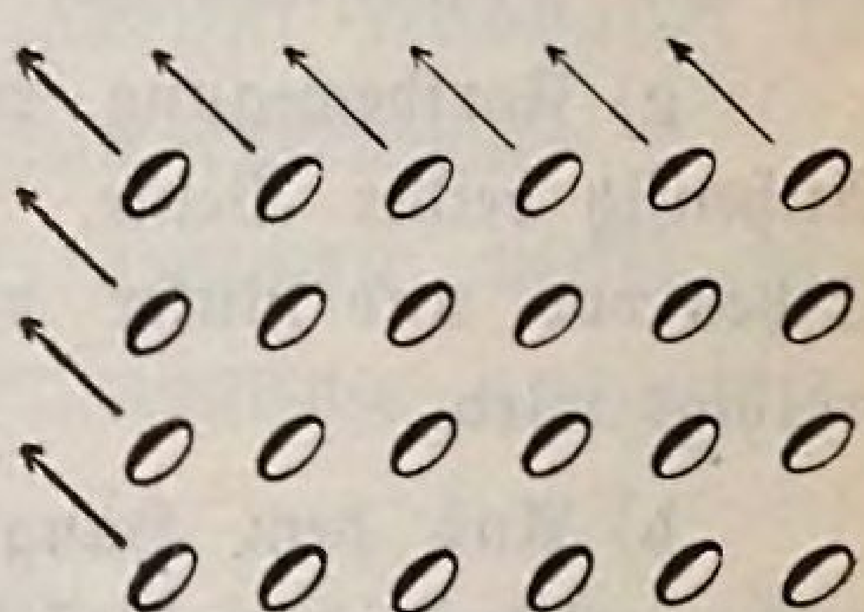
Übungsstoff für das VIII. Schuljahr.

1. Ordnungsübungen.

Bevor die Achtel-Drehung während des Gehens, deren Ausführung anfangs ziemliche Schwierigkeiten macht, verlangt wird, ist das Gehen in Schrägreihen mehrmals zu üben, damit die Schüler lernen, auch dabei die Richtung zu erhalten.

Am besten wird es sein, die Aufstellung aller in einer Säule, in welcher die Stirnreihen ungefähr auf Schrittlänge von einander entfernt sind, d. h. die gedrängte Aufstellung der Säule zu wählen.

In dieser Aufstellung wird zuerst der Befehl: „eine Achtel-Drehung links (rechts) — um!“ und dann der Befehl für das Gehen vorwärts gegeben (Fig. 152).


Fig. 152.

Nach dem Haltmachen läßt der Lehrer durch Drehen die ursprüngliche Aufstellung wieder einnehmen, damit die Schüler sehen, ob sie die Richtung in der Reihe erhalten haben oder nicht.

Für das Drehen während des Gehens mit dem Maße einer Achtel-Drehung wird derselbe Vorgang eingehalten, wie er für die halbe und Viertel-Drehung bereits angegeben wurde, indem zunächst die Achtel-Drehung fortgesetzt nach einer vorher bestimmten Schrittzahl, später erst auf Befehl verlangt wird.

Für das Ziehen zweier Reihen auf verschiedenen Ganglinien verdient besonders der Wechsel des Gehens im Umzug oder in Schrägzügen mit dem Gehen in Kreisen Beachtung.

Die beiden Reihen bewegen sich im Umzug in ungleichen Richtungen und treffen an einer Stelle zusammen, um etwa in Paaren durch die Mitte des Saales vorwärts zu gehen. Daraus läßt sich dann am leichtesten das Gehen zu zwei verschiedenen Kreisen anordnen. Weiterhin können beide Kreise zu einem vereinigt werden durch Nebenreihen oder durch Hinterreihen. Die beiden Kreise können auch ihre Plätze wechseln, indem an der Berührungsstelle der Kreise das Durchziehen der einzelnen erfolgt. Wird dieser Platzwechsel fortgesetzt ausgeführt, so kommt man zum Ziehen in der „8".

Bekannte und einfache Arten des Reihens können auch während des Laufens verlangt werden. Vorher wird das Laufen eines in Säule gestellten Reihenkörpers wiederholt zu üben sein. Dabei müssen sich die Schüler gewöhnen, im Laufen Maß zu halten.

Wenn die erreichte Ordnungsfertigkeit der Schüler sich in der Verbindung verschiedener Ordnungsübungen erproben und bewähren soll, so müssen die für diesen Zweck verwendeten Formen passend ausgewählt werden.

Keinesfalls sollen alle derartigen, theoretisch möglichen Verbindungen durchgenommen werden, sondern nur solche, welche sich ohne Zwang mit einander verbinden, einigen praktischen Wert besitzen, die das Gedächtnis nicht unnütz belasten, durch einfache turnerische Befehle jederzeit verständlich sind und die auch das Interesse der Schüler erregen können.

Einige solche Fälle sind im Folgenden als Beispiele aufgezählt:

a) Aus der Aufstellung von Stirnpaaren in Säule oder in der Linie $^1/_4$= Drehung links (rechts) mit nachfolgendem Nebenreihen rechts (links).

Diese Form kann dann auch in zwei Reihenkörpern, welche in entsprechendem Abstand aufgestellt sind, geübt werden.

Für dieses Drehen mit nachfolgendem Nebenreihen, welches den militärischen „Doppelreihen" entspricht, wäre aber stets nur ein turnerischer Befehl zu verwenden, der etwa lauten könnte: Mit rechts (links) Nebenreihen — links (rechts) — um!

b) In Stirnreihen: eine $^1/_4$= Schwenkung links (rechts) mit nachfolgendem Nebenreihen rechts (links).

c) In Flankenreihen: 4 Schritte vorwärts, links (rechts) antreten, mit $^1/_4$= Drehung links (rechts) beim letzten Tritt und mit nachfolgender $^1/_4$= Schwenkung links (rechts).

d) In Stirnreihen: 4 Schritte vorwärts, links (rechts) antreten, dann $^1/_4$= Schwenkung links (rechts) und endlich vorreihen oder hinterreihen links (rechts).

e) In Flankenreihen: 4 Schritte vorwärts, hierauf nebenreihen links (rechts) und $^1/_4$= Schwenkung links (rechts).

f) In Stirnreihen: 8 Schritte vorwärts, hierauf nebenreihen, hinten oder vorn vorüber, und $^1/_4$= Schwenkung rechts oder links.

g) In Stirnreihen: $^1/_4$= Drehung links (rechts), dann nebenreihen rechts (links) und $^1/_4$= Schwenkung links (rechts).

Um bei solchen Verbindungen den Schülern Zeit zur Sammlung zu gönnen, können auch zwischen den einzelnen Bewegungen Tritte an Ort eingeschaltet werden; auch wird der Lehrer, indem er sich stets entsprechend, für alle sichtbar, aufstellt, durch passende Bewegung eines Armes oder auch durch verschiedene Zurufe die Schüler unterstützen können.

Zur raschen Bildung eines Reihenkörpers kann das gleichzeitige Drehen zweier oder mehrerer an bestimmten Stellen der Umzugsbahn dienen.

An den Enden oder in der Mitte einer Breitseite des Saales führen die Paare oder größere Reihen aufeinanderfolgend 1/4-Drehung links oder rechts aus, wozu der Lehrer den Befehl gibt: erstes Paar oder erste Reihe — links (rechts) — um!

Anfangs wird es nöthig sein, auch der zweiten oder dritten Reihe den Zeitpunkt des Drehens durch besonderen Befehl anzugeben, später müssen die Schüler das Drehen selbständig ausführen.

Das Auflösen des Reihenkörpers kann in derselben Weise erfolgen.

Das Öffnen und Schließen nach zwei Richtungen gleizeitig kann zu geordneten Darstellungen nur dann führen, wenn viel Zeit der Einübung dieser Form gewidmet wird, was sich schwerlich rechtfertigen läßt.

Das Schwenken des Reihenkörpers ist, insofern dabei an eine gedrängte Aufstellung gedacht wird, eine ganz zweck- und wertlose Form der Ordnungsübungen; deshalb wäre darauf zu verzichten.

Von einem Reihenkörpergefüge brauchen die Schüler nie etwas zu erfahren.

2. Freiübungen.

Beim Knabenturnen können außer den früher geübten Armthätigkeiten noch folgende verwendet werden:

a) Stoßen beider Arme je nach ungleichen Richtungen.

b) Das sogenannte Kurzstoßen, bei welchem der Stoß und das Armbeugen rasch (in einer Taktzeit) aufeinanderfolgen.

c) Das schwunghafte Beugen der Arme zum Stoß.

d) Die Verbindung des schwunghaften Armkreisens mit dem Beugen der Arme zum Stoß.

e) Das Rückschwingen der Arme mit rasch angeschlossenem Beugen der Arme zum Stoß.

f) Die verschiedenen Hiebe.

Als **Beinthätigkeiten** sind folgende zu nennen:

a) Hüpfen mit 1/4= oder halber Drehung zu Schrittstellungen oder zur Hockstellung (letzters nur für Knaben).

b) Aufhüpfen mit Quergrätschen oder mit Kreuzen (nur für Knaben).

c) Spreizen mit gleichzeitigem Fußwippen.

d) Schreiten zur Vor= oder Rückschrittstellung mit nachfolgendem oder gleichzeitigem Beugen zum Kniestand auf einem Bein.

e) Spreizen in Schrittstellungen und Ausfälle aus Schrittstellungen (letzteres nur für Knaben).

f) Knieheblaufen (nur für Knaben).

g) Hüpfen auf einem Bein mit 1/4= Drehungen, die verschieden zugeordnet werden können, auch als Wechselhüpfen.

h) Ausfälle aus der Hockstellung oder Spreizen zugleich mit dem Aufrichten aus der Hockstellung (nur für Knaben).

Unter den **Rumpfthätigkeiten** verdient das Rumpfwippen (in der Vorbeughalte), dann das Rumpfbeugen mit gleichzeitigem Hüpfdrehen geübt zu werden.

Schrittarten stehen folgende zur Verfügung:

a) Gehen mit Kreuzschwenken des Unterbeines (3/4 Takt). In der ersten Taktzeit wird ein Bein zur Vorspreizhalte gehoben, in der zweiten Taktzeit erfolgt das Beugen (mit Kreuzen vor dem Standbein) und Strecken des Beines und in der dritten Taktzeit das Niederstellen.

b) Nachstellhüpfen, je zur Vorspreizhalte des schreitenden Beines (2/4 Takt).

c) Nachstellhüpfen mit nachfolgendem Hopsen auf dem nachstellenden Bein (3/4 Takt).

d) Nachstellhüpfen mit Kreuzschwenken des Unterbeines (3/4 Takt).

e) Nachstellhüpfen mit Kreuzschwenken des Unterbeines und mit gleichzeitigem Hopsen oder „Schwenkhopsen" (3/4 Takt).

f) Mit Mädchen ist außerdem das „Kreuzhüpfen" zu üben, welches aus der Kreuzschrittstellung rechts oder links seitwärts ausgeführt wird. Es besteht in einem Seitspreizen des vorgestellten Beines mit rasch nachfolgendem Hüpfen seitwärts zu derselben Kreuzschrittstellung. Das Kreuzhüpfen füllt nur eine Taktzeit aus.

Durch Verbindung verschiedener Schrittarten mit einander, durch Einschaltung von Zwischentritten, sowie durch Anfügung des Hopsens können diese Übungen sehr mannigfaltig gestaltet werden.

Der Dauerlauf ist mit Knaben auf die Dauer von 5 bis 6 Minuten zu üben.

Wenn es allgemein möglich ist, kann wohl auch über die angegebene Dauer hinausgegangen werden; die im Lehrplan verlangte Dauer von 10 Minuten ist als allgemeine Forderung, besonders wenn im Turnsaal gelaufen werden muss, zu hoch.

3. Hantelübungen.

Bei Belastung der Arme mit Hanteln von 1 *kg* Gewicht per Stück sind die Freiübungen des 6. und 7. Schuljahres zu üben.

Beim Turnen der Knaben verdienen die Hiebe und das Stoßen Berücksichtigung.

4. Stabübungen.

Die schon bekannten Stabübungen sollen, in Verbindung mit Bein- und Rumpfthätigkeiten, auch in diesem Schuljahr Verwendung finden.

Bei einfacheren Formen des Armhebens können statt der Holzstäbe auch Eisenstäbe von 2 *kg* Gewicht benützt werden.

5. Freispringen.

Das Weitspringen haben die Knaben aus dem Stande mit Abstoß beider Beine, mit Anlauf und Abstoß eines Beines zu üben. Das Überspringen einer Entfernung von 3·5 *m* kann als Ziel für den Sprung mit Anlauf gelten.

Das Hochspringen ist aus dem Stande mit Abstoß beider Beine, ferner mit Anlauf und Abstoß eines Beines zu pflegen. Eine Höhe von 120 *cm* mit Anlauf zu überspringen, können fast alle Knaben dieser Classe erlernen.

Um auch beim Weitspringen an eine entsprechende Erhebung nach dem Abstoß zu gewöhnen, empfiehlt es sich, manchmal zwischen der Stelle des Abstoßes und des Niedersprunges eine Schnur einzuschalten, deren Höhe (ungefähr 80 *cm*) unverändert bleibt oder (von 80 bis 100 *cm*) verändert wird.

Das Drehspringen, bei welchem die Drehung zugleich mit dem Sprung erfolgt, wird nur beim Weitspringen verwendet, indem zu den Sprüngen aus dem Stande die 1/4- oder halbe Drehung, zu

den Sprüngen mit Anlauf jedoch nur die halbe Drehung zugeordnet wird. Der Abstoß beim Drehspringen mit Anlauf ist stets gleichnamig der Drehung zu wählen. Die zu überspringende Entfernung soll nicht mehr als 2 *m* betragen.

Auch für Mädchen eignet sich das Drehspringen, jedoch nur über geringe Entfernungen.

6. Sturmspringen.

Das Sturmspringen wird beim Mädchenturnen so wie früher, ohne Erhöhung der Anforderungen verwendet.

Beim Turnen der Knaben werden Erschwerungen in der Änderung der Bretthöhe und durch die Höhe der zu überspringenden Schnur geboten; auch soll der Sprung mit einem einzigen Abstoßtritt allgemein angestrebt werden.

Folgende Formen verdienen geübt zu werden:

a) Nach zwei bestimmten Abstoßtritten Sprung über die obere Kante des Brettes zweiter Größe, bei Veränderung der Bretthöhe von 60 bis 110 *cm*.

b) Nach zwei bestimmten Abstoßtritten Sprung über die obere Kante des Brettes zweiter Größe und über eine, 40 bis 50 *cm* entfernte, 90 bis 170 *cm* hoch gelegte Schnur. Dabei kann auch die Bretthöhe verschieden (60 bis 90 *cm*) gewählt werden.

c) Nach einem, anfangs frei gegebenen, später bestimmten Abstoßtritt Sprung über die obere Kante des Brettes erster Größe, bei Veränderung der Bretthöhe von 60 bis 80 *cm*.

7. Bockspringen.

Für Knaben der 8. Classe sollten die Maße für Höhe, Breite und Länge der verwendeten Böcke 100, 45 und 60 *cm* (einschließlich der Polsterung) betragen.

Wenn solche Böcke (zweiter Größe) nicht zur Verfügung sind, dann wären für den Beginn des Sprunges die Böcke jedenfalls auf eine Höhe von 100 *cm* zu stellen, weil eine zu niedrige Bockstellung gefährlich werden kann. Durch Ersatzschieber lassen sich die Böcke erster Größe auf jede wünschenswerte Höhe bringen.

Verwendbar sind folgende Übungsformen:

a) An dem breit gestellten Bock: aus dem Stande und mit mäßigem Anlauf: Kniestand auf beiden Beinen, Hockstand auf beiden Beinen, abspringen vorwärts aus dem Hockstand, aus dem Kniestand nur mit Unterstützung.

b) Mit Anlauf, Abstoß beider Beine und Stütz beider Arme: Grätsche über den breit gestellten Bock zweiter Größe, bei Steigerung der Bockhöhe von 100 bis 130 *cm*; als Erschwerung auch die Grätsche über den lang gestellten Bock.

c) Aus dem Stande: Grätsche über den breit gestellten Bock, bei Steigerung der Bockhöhe von 100 bis 120 *cm*. Dabei kann ein einmaliges Hüpfen auf dem Brett gestattet werden.

d) Mit Anlauf: die Grätsche mit Viertel-Drehung am Niedersprungsort auch bei geringer Steigerung der Höhe.

In diesem Schuljahr, vielleicht auch schon im 7. Schuljahr, ist es möglich und zu empfehlen, die Schüler zur Hilfeleistung zu verwenden und anzuleiten. Dies darf jedoch nur in dem Sinne durchgeführt werden, dass die Hilfe nichts zur Ausführung der Übung beiträgt, denn solche Hilfen können von Schülern nie verlangt werden. Die beim Bockspringen aufgestellten Helfer (bei jedem Bock deren zwei) sollen vor allem nur zur Beruhigung der Springenden dienen und dieselben während der Bewegung begleiten, nicht aber eigentlich in der Bewegung unterstützen.

8. Stemmbalken.

Die Auswahl der Übungsformen wird wesentlich davon beeinflusst, ob, wie im Lehrplan angegeben ist, der Stemmbalken Verwendung findet oder an Stelle desselben das Pferd.

Soll der Schwebebaum, welcher auf eine Höhe von ungefähr 100 *cm* gestellt ist, zu Stemmübungen dienen, so kann dem Lehrplan nur theilweise entsprochen werden, wenn die Schüler nicht Gefahren ausgesetzt werden sollen.

Auch dann, wenn der Schwebebaum so eingerichtet ist, dass an demselben Griffpauschen angebracht werden können, dürfte z. B. das Spreizabsitzen aus dem Stütz zwischen den Pauschen oder das Kehraufsitzen nicht allgemein verlangt werden, da bei diesen Übungen bedenkliche Verletzungen vorkommen könnten.

Eigentliche Turnpferde, welche gepolstert und mit Griffpauschen versehen sind, müssten mindestens in dreifacher Zahl vorhanden sein.

Da dies in der Volks- und Bürgerschule kaum anzunehmen ist, so erscheint eine Beschränkung der Übungen in dem Sinne nothwendig, dass der Stemmbalken, jedoch nur, wenn er mit Griffpauschen versehen ist, benützt werden kann.

Auf dem Stemmbalken können folgende Formen geübt werden:

a) Aus dem Stande und mit mäßigem Anlauf: Hüpfen zum Stütz mit Anlegen der Oberbeine; Hüpfen zu einem flüchtigen freien Stütz, auch mit Seitspreizen, mit Rumpfheben, mit Rumpfheben und Seitgrätschen oder Kreuzen der Beine, mit flüchtigem Knieheben.

b) Hüpfen zum Kniestand und zum Hockstand auf einem Bein oder auf beiden Beinen.

c) Im einbeinigen Knie- oder Hockstand Bogenspreizen des anderen Beines zum Auflegen des Fußes auf den Balken oder bis über den Balken, letzteres auch mit Lüften der gleichnamigen Hand.

d) Aufhüpfen zum einbeinigen Kniestand oder Hockstand mit gleichzeitigem Bogenspreizen ohne oder mit Lüften der Hand.

e) Einfache Hockbewegungen, besonders mit einem Bein und mit nachfolgendem Spreizabsitzen des anderen Beines zum Niedersprung mit gleichzeitiger $^1/_4$- Drehung.

f) Die einfachsten Arten des Spreizaufsitzens mit $^1/_4$- Drehung und neben die Griffpauschen.

g) Aus dem Reitsitz, bei Griff beider Hände auf einer Pausche, das Aufschwingen der Beine hinter den Händen, auch zum Liegestütz oder mit flüchtigem Schließen der Beine.

9. Schwebebaum.

Auf dem Schwebebaum kann noch manchmal das Gehen mit Drehen, das Gehen mit Ausweichen und der Schwebekampf geübt werden.

10. Wagrechte Leitern.

Beim Dauerstreckhang, der auch fernerhin, selbst in einfachen Formen, brauchbar ist, kann eine Steigerung der Anforderungen hauptsächlich durch Benützung der Doppelleiter, also durch Verwendung des Spannhanges, geboten werden. Auch Beinthätigkeiten im Spannhang sind zur Übung zu empfehlen.

Das Armbeugen sollen in diesem Schuljahr alle Schüler aus dem Streckhang zu beginnen und wiederholt auszuführen erlernen.

Das Griffwechseln kann in einigen schon bekannten Formen, mit $^1/_4$- Armdrehungen, wiederholt, dann aber vorwiegend mit halben Armdrehungen verlangt werden, u. zw. in folgenden Arten:

a) Von Speichgriff an den Außenseiten zu Ellgriff an den Innenseiten eines Holmes.

b) Von Ristgriff an der Innenseite zu Kammgriff an der Außenseite desselben Holmes.

c) Von Kammgriff an der Innenseite zu Ristgriff an der Außenseite desselben Holmes.

d) Von Speichgriff an der Innenseite der Holme zweier Leitern zu Kammgriff an den Sprossen zweier Leitern.

e) Von Ristgriff an einer Sprosse zu Kammgriff an derselben Sprosse.

f) Von Ristgriff an den Sprossen zweier Leitern zu Speichgriff der einen Hand an der Außenseite des Holmes einer Leiter und zu Ellgriff der anderen Hand an der Innenseite des Holmes der zweiten Leiter.

Zur Vorbereitung des Drehhangelns dient das Drehhangen, welches mit Viertel- und halben Drehungen hin und her, sowohl um den rechten als auch um den linken Arm, in folgenden Formen geübt werden kann:

1) Von Ristgriff an der Außenseite eines Holmes zu Speichgriff an den Außenflächen einer Leiter.

2) Von Ristgriff an der Innenfläche eines Holmes zu Speichgriff an den Innenflächen der Holme zweier Leitern.

3) Von Ellgriff an den Außenseiten zweier Leitern zu Ristgriff an der Außenseite einer Leiter.

4) Von Ellgriff an der Innenseite zu Ristgriff an der Innenseite.

5) Von Speichgriff an den Außenseiten der Holme einer Leiter zu Kammgriff an einer Außenseite.

6) Von Speichgriff an der Innenseite der Holme zweier Leitern zu Kammgriff an einer Innenseite.

7) Von Ellgriff an zwei Sprossen zu Speichgriff an zwei Sprossen.

Das Drehhangeln kann in den einfachsten Formen versucht werden, u. zw. gegendrehend mit Vorwärts-Bewegung, wobei immer a) von Speichgriff der einen und Ellgriff der anderen Hand durch eine halbe Drehung zu Ellgriff der einen und Speichgriff der anderen Hand, oder b) von Kammgriff der einen und Ristgriff der anderen Hand zu Ristgriff der einen und Kammgriff der anderen Hand gewechselt wird.

Der hangfreie Arm soll während der Drehung ein Senkelschwingen, nahe bei den Beinen vorbei, ausführen.

Auch zu einigen Formen des Überdrehens kann (beim Knabenturnen) die Leiter verwendet werden, indem aus dem Hangstehen oder aus dem Schwengel das Überdrehen rückwärts zum Liegehang mit Umbeinen der Leiter, zu Schwebehängen und auch mit Durchziehen der Beine (zum Hang rücklings) aufgegeben wird.

Das Hangeln im Streckhang soll besonders bei Kammgriff einer Hand geübt werden, u. zw. in folgenden Formen:

1) Hangeln vorwärts und rückwärts bei Ristgriff der einen und Kammgriff der anderen Hand an den Sprossen einer Leiter.

2) Hangeln seitwärts bei Speichgriff der einen Hand an einer Sprosse und bei Kammgriff der anderen Hand an der Außenseite eines Holmes.

3) Hangeln seitwärts bei Ellgriff einer Hand an einer Sprosse und bei Kammgriff der anderen Hand an der Außenseite eines Holmes.

4) Hangeln rückwärts (!) und vorwärts bei Speichgriff einer Hand an der Außenseite eines Holmes und bei Kammgriff der anderen Hand an einer Sprosse.

Das Zuckhangeln im Streckhang ist nur vorwärts und rückwärts bei Speichgriff an den Außenseiten der Holme einer Leiter zu verlangen.

11. Schräge Leitern.

Außer verschiedenen, schon bekannten Arten des Steigens und des Hangelns an den schrägen Leitern sind beim Turnen der Knaben noch folgende Übungen verwendbar:

a) Steigen an der unteren Seite mit gleichhandigen Griffen, jedoch nur bei Speichgriff.

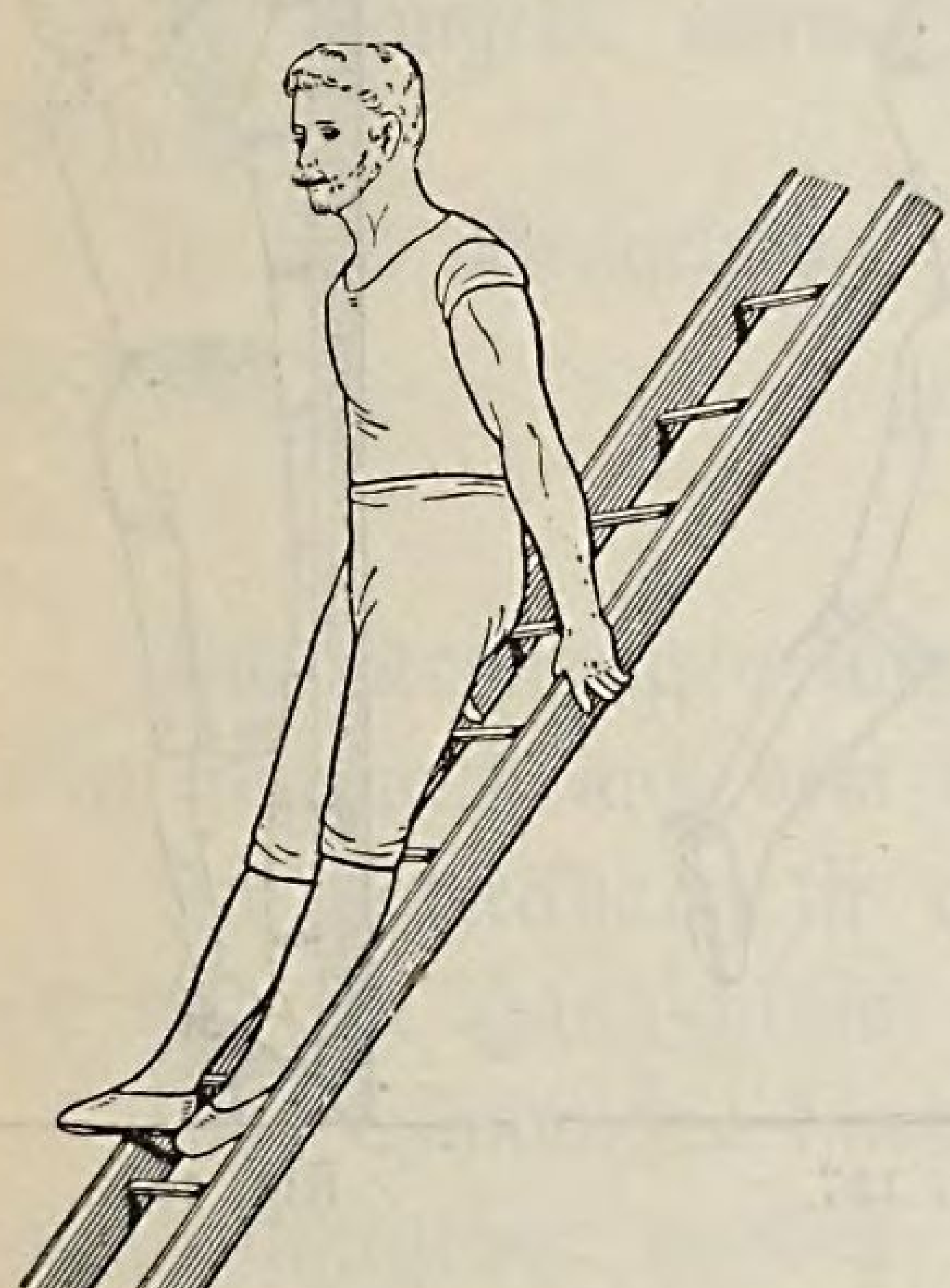


Fig. 153.

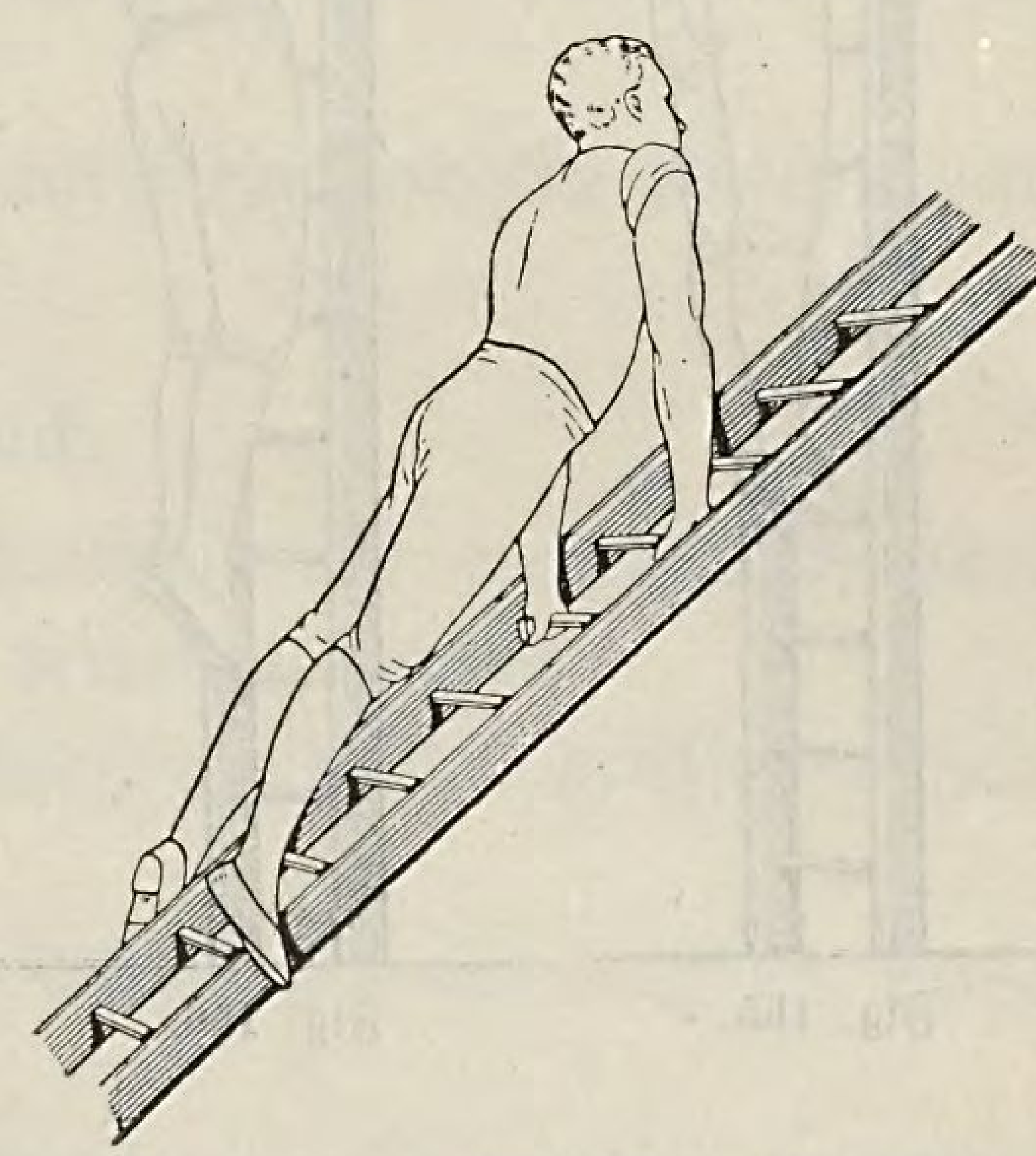


Fig. 154.

b) Im Liegestütz rücklings (Fig. 153) stützeln vorabwärts mit Nachgreifen bei Speich- oder Ristgriff beider Häude.

c) Im Liegestütz vorlings stützeln rückabwärts (Fig. 154) mit Nach- oder Weitergreifen bei Speich- oder Ristgriff.

d) Im Unterarmliegestütz vorlings ziehen aufwärts mit Weitergreifen.

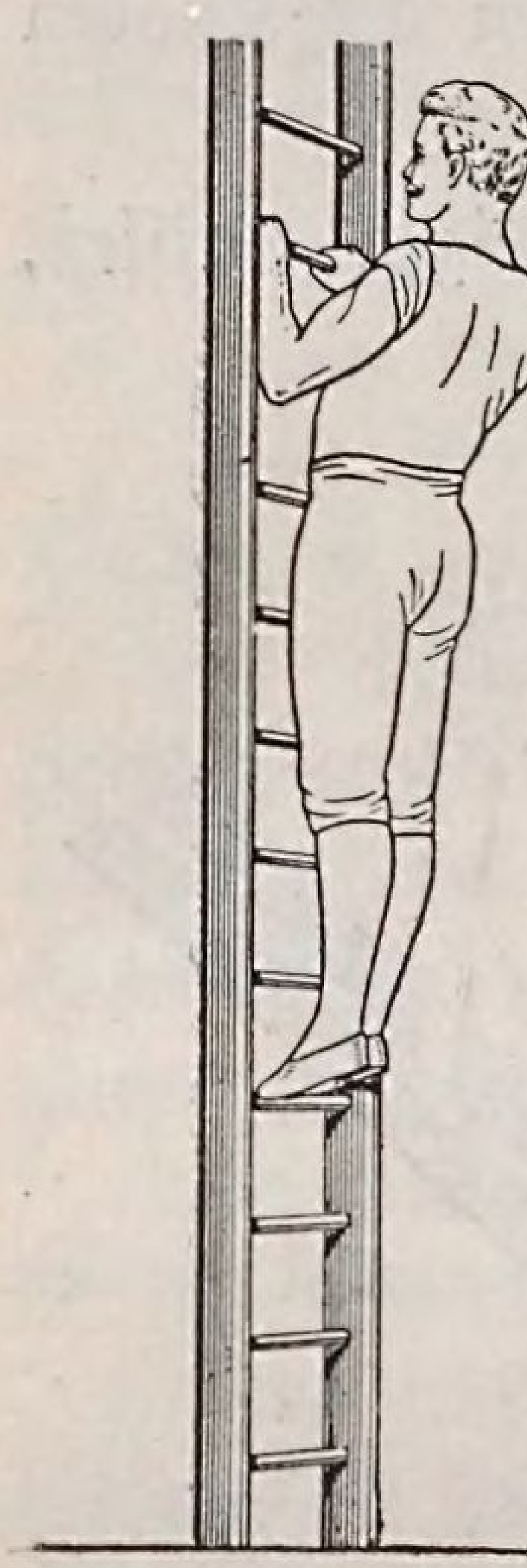
e) Hangeln abwärts an unterbrochenen Hangflächen bei Speich- und Ristgriff.

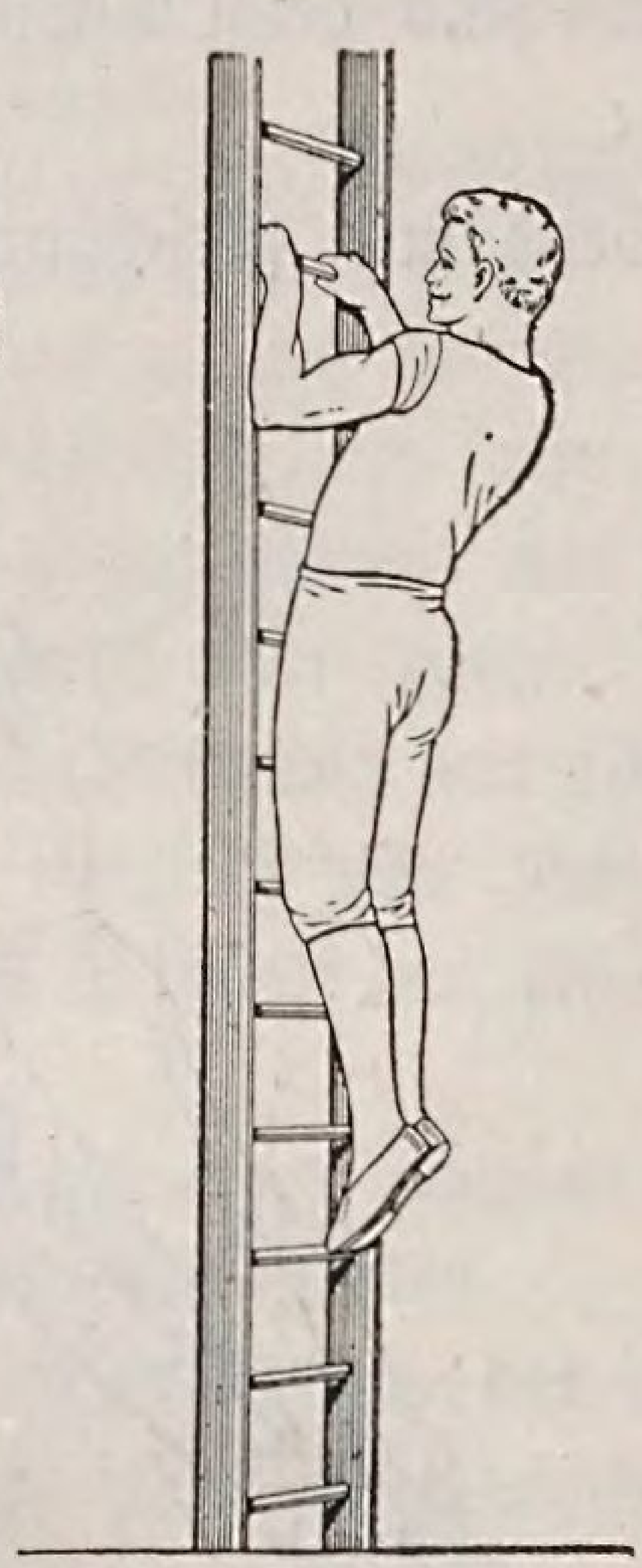
12. Senkrechte Leitern.

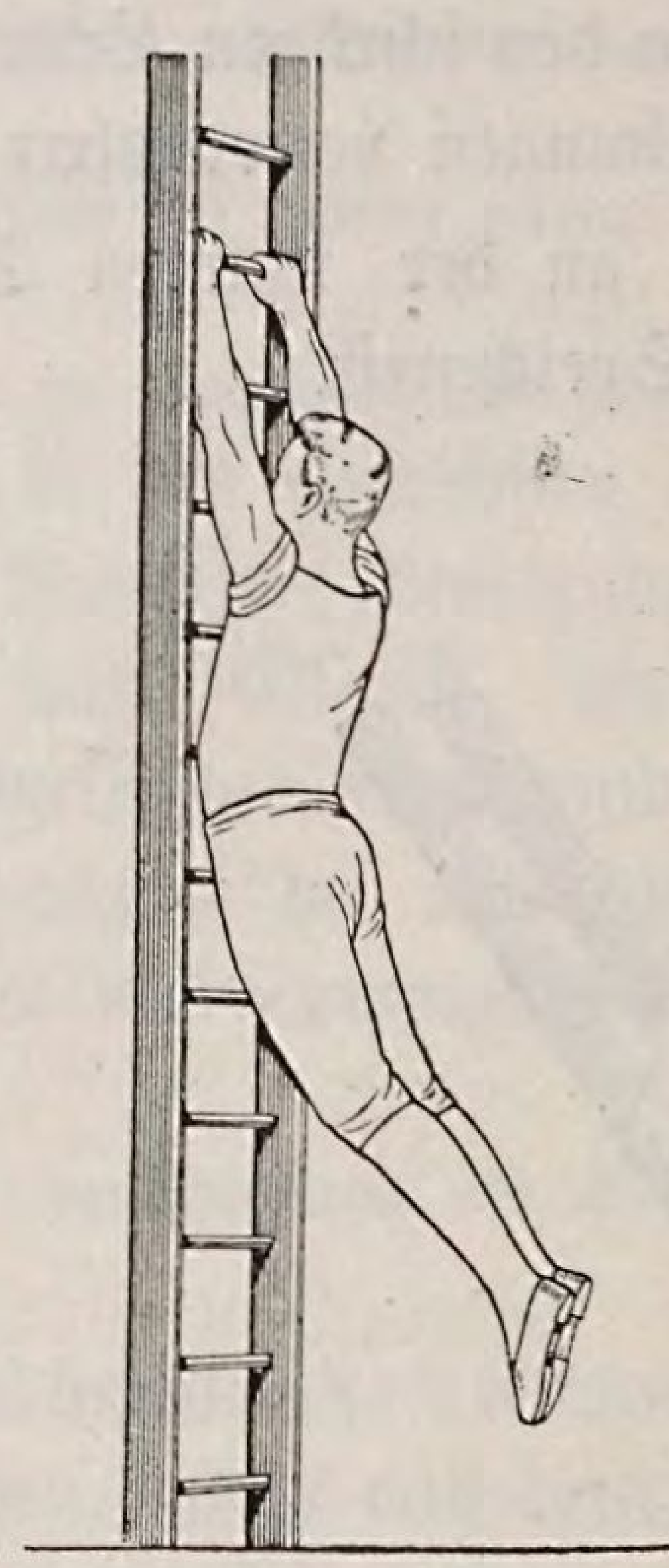
Beim Knabenturnen können an der senkrechten Leiter folgende Übungen verlangt werden:

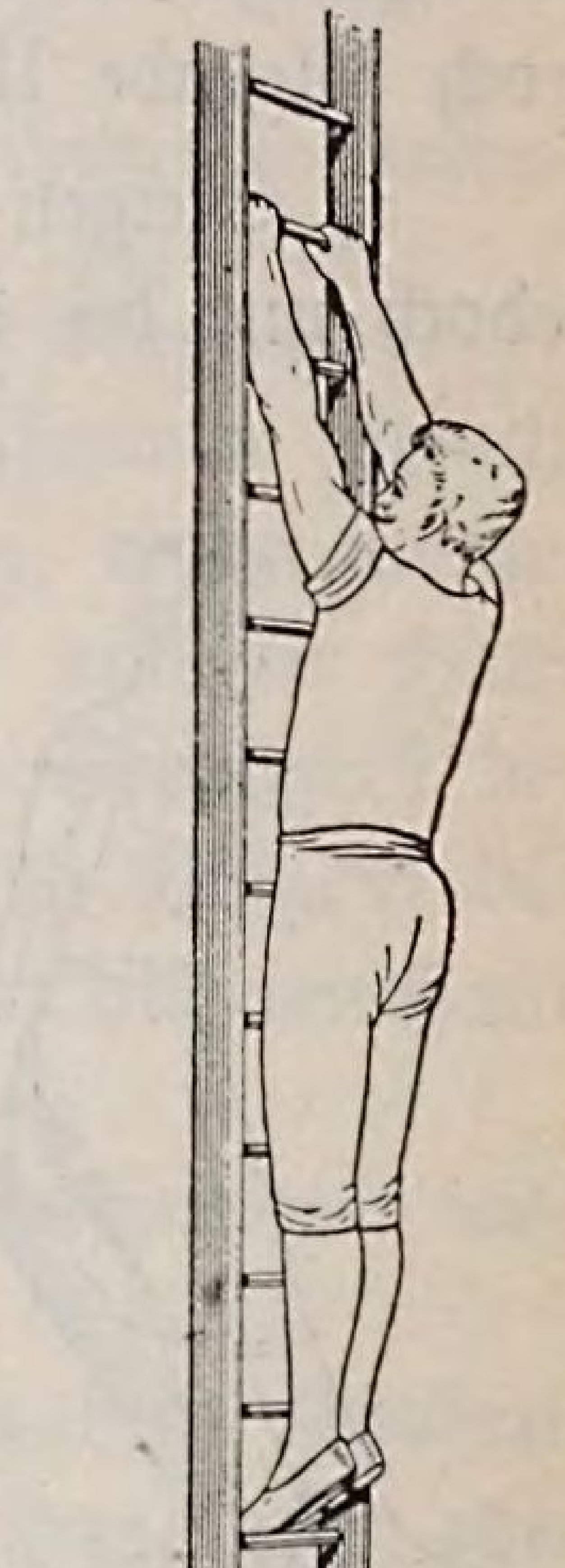
a) Steigen vorlings mit Griff nur einer Hand, u. zw. nur bei Ristgriff und zu mäßiger Höhe.

Dabei ist die freie Hand hinter dem gleichnamigen Holm zum Griff bereit zu halten, damit, wenn nöthig, der Holm jederzeit erfasst werden kann.


Fig. 155.


Fig. 156.


Fig. 157.


Fig. 158.

b) Hangsteigen abwärts, dessen Ausführung aus den Figuren 155, 156, 157 und 158 ersichtlich ist.

c) Hangeln abwärts im Beugehang mit Anlegen der Füße und mit Tiefergreifen.

d) Im Hangstehen auf einer Sprosse (nahe dem Boden) gleichhandiges Griffwechseln von Speich- zu Ristgriff.

e) Steigen rücklings mit wechselhandigen Griffen (über kopfhoch) an den Sprossen.

f) An der Strickleiter: Steigen vorlings mit wechselhandigen Griffen an den Sprossen und Hangsteigen abwärts.

13. Kletterstangen und Taue.

In diesem Schuljahr sind beim Knabenturnen folgende Übungsformen wichtig:

a) Armbeugen im Hang an zwei Stangen.

b) Klettern mit Griff an einer Stange und an zwei Stangen bei gleichhandigen Griffen, auch beim Abklettern.

c) Hangeln auf- und abwärts im Streckhang an zwei Stangen oder Tauen.

d) Hangeln abwärts im Beugehang an zwei Stangen oder Tauen.

e) Hangeln aufwärts im Beugehang, zunächst an zwei Stangen und mit Anlegen der Füße, dann auch im freien Beugehang an zwei Stangen oder Tauen.

f) Hangeln abwärts im Beugehang an einer Stange oder an einem Tau, erst mit Nachgreifen, dann mit Übergreifen.

g) Hangeln aufwärts im Beugehang mit Nachgreifen (als Versuch).

h) Im Beugehang an zwei Tauen Zuckhangeln abwärts (als Versuch).

14. Reck.

Das Armbeugen und das Griffwechseln (in einfachen Formen) kann allgemein aus dem Streckhang verlangt werden.

Im Streckhang ist auch das Hangdrehen (bei grifffesten Händen und bei Handschluss) zu üben.

Das Schwingen kann sowohl in Armhängen als auch im Streckhang aufgegeben werden.

Aus dem Hangstehen ist zu schwierigeren Arten des Kniehangliegehanges zu wechseln.

Den Wellaufschwung sollen alle Schüler sicher ausführen lernen. Der Wellumschwung ist als zulässig anzusehen.

Den Felgaufschwung haben alle jene Schüler zu erlernen, welche ein vollständiges Überdrehen ausführen dürfen. Die Felge (vorlings rückwärts) kann versucht werden.

Das Drehen aus dem Stütz zum Sitz soll in Übung erhalten bleiben; es kann auch entsprechend erschwert werden.

Das Spreizaufsitzen ist entweder wie früher, aus dem Stütz zu üben, soll aber auch unmittelbar aus dem Stande gelingen.

Das Überdrehen, aus dem Hangstehen begonnen, kann passend erschwert werden; auch das Schwingen in Schwebehängen ist zu üben.

Die wichtigsten, für diese Classe passenden Übungsformen sind folgende:

1) Aus dem Hangstehen, mit und ohne Abstoß, dann auch aus dem Streckhang: Armbeugen bei Kamm- und Zwiegriff. Dem Armbeugen aus dem Streckhang kann das Vorheben beider Beine (wo möglich, bis wagrecht) zugeordnet werden.

2) Aus dem Streckhang: Griffwechseln, ein- und wechselhandig, von Rist- zu Kammgriff.

3) Aus dem Hangstehen bei Ristgriff durch Abstoß vom Boden Hangwechsel zu Ellbogenhang und zum Oberarmhang vorlings.

4) Aus dem Streckhang bei Handschluss und grifffesten Händen Hangdrehen zur Viertel- und zur halben Drehung.

5) Schwingen im Oberarmhandhang vorlings bei gekreuzten Unterarmen, ferner im Ellbogenhang rücklings.

6) Schwingen im Streckhang bei Ristgriff mit Abspringen am Ende eines Rückschwunges.

Dabei wird die Zahl der Schwünge etwa auf drei zu beschränken sein.

Die Schüler sollen lernen, das Schwingen sogleich aus dem Ansprung, aber auch aus dem vollkommen ruhigen Hang, bloß durch Beinheben, zu beginnen.

7) Hüpfen zum Stütz bei verschiedenen Griffen und besonders bei höherer Stellung der Stange.

8) Aus dem Stütz bei Ristgriff drehen zum Sitz zwischen den Armen, auch mit nachfolgendem Abschwung rückwärts; ferner aus dem Stütz bei Zwiegriff und Handschluss drehen zum Quersitz neben den Armen. Aus letzterem kann der Abschwung rückwärts zugelassen werden.

9) Wellabschwung (rückwärts) und Wellaufschwung (vorwärts) neben und zwischen den Armen bei Ristgriff, auch mit nachfolgendem Spreizabsitzen zum Niedersprung.

Wenn der Wellaufschwung zwischen den Armen ausgeführt wurde, ist vor dem Spreizabsitzen das Verstellen der dem Bein gleichnamigen Hand anzuordnen.

10) Wellumschwung rückwärts im Knieliegehang eines Beines neben den Armen bei aufgelegtem Oberarm.

11) Wellumschwung rückwärts bei Ristgriff, erst zwischen, dann neben den Armen.

Dieser Umschwung soll anfangs nicht aus dem Stütz zum Stütz, sondern aus dem Stütz zum Hang, also mit mehr als einer ganzen Drehung, verlangt werden.

12) Bei Zwiegriff und bei Kammgriff schwingen im Knieliegehang eines Beines und Wellaufschwung vorwärts.

13) Aus dem Hangstehen bei Zwiegriff oder bei Ristgriff: Knieliegehang beider Beine neben den Armen und Knieliegehang eines Beines neben dem ungleichnamigen Arm.

14) Aus dem Stütz oder unmittelbar aus dem Stand (bei Ristgriff) Spreizaufsitzen neben und zwischen die Arme mit nachfolgendem Wellab- und -aufschwung.

Dadurch, dass sich dem Spreizaufsitzen sogleich das Rückfallen zum Schwingen im Knieliegehang anschließt, wird am besten der Gefahr des Fallens nach vorne ausgewichen.

15) Aus dem Hangstehen bei verschiedener Höhenstellung der Stange: Felgaufschwung bei Rist-, Zwie- und Kammgriff. Abhurten (Abschwingen) aus dem Stütz vorlings bei Ristgriff.

Die Felge (vorlings rückwärts), nach einmaligem Abhurten, kann als Versuch zugelassen werden, doch ist es nothwendig, die Schüler darauf aufmerksam zu machen, dass es sehr leicht zu einem Anschlagen der Unterbeine kommen kann, wenn während des Umschwunges der Körper nicht nahe an der Stange gehalten wird. Dieser Gefahr wird dadurch begegnet, dass man bei unrichtiger Haltung sogleich auf die Fortsetzung des Umschwunges verzichtet und die Beine auf den Boden stellt.

16) Aus dem Hangstehen, bei verschiedener Höhenstellung der Stange, überdrehen rückwärts, besonders zum Schwebehang bei gebeugten Hüften und gestreckten Beinen, ferner auch mit Durchziehen der Beine zum Hangstehen oder zum Hang rücklings, auch zum Abhang rücklings bei gestreckten Hüften und Beinen.

17) Aus dem Hangstehen bei schulterhoch gestellter Stange und bei Ristgriff einmal vor- und rückschwingen im Schwebehang bei gebeugten Hüften und Beinen.

Dazu wird die Aufstellung bei gestreckten Armen, auf Schrittlänge von der Stange entfernt, genommen und es erfolgt das Heben der Knie möglichst rasch, damit beim Beginn des Vorschwunges schon der Schwebehang erreicht ist. Das Ende des Rückschwunges führt (bei stets gestreckten Armen) wieder zum Hangstehen.

15. Ringe.

Neben der Wiederholung solcher Übungen, welche stets verwendbar bleiben, ist in dieser Classe der Entwicklung der Beugekraft der Arme besondere Aufmerksamkeit zuzuwenden; im Anschluss daran ist das Armabstrecken im Beugehang vorzubereiten.

Das Schwingen ist bei verschiedenen Arten des Hanges auch auf Dauer zu üben. Das Abspringen am Ende eines Rückschwunges soll auch aus dem Schwingen im Streckhang allgemein und sicher erlernt werden.

Die Formen des Überdrehens erfahren eine Erschwerung dadurch, dass aus dem Hangstehen vor dem Beginn des Überdrehens zunächst zu einem flüchtigen Beugehang gewechselt, oder dadurch, dass das Überdrehen aus dem Schwengel im Streckhang oder im Beugehang begonnen wird.

Auch aus dem Ellbogenhangstehen soll das Überdrehen versucht werden.

Das Überdrehen ist endlich in den einfachsten Formen aus dem Schwingen im Beugehang zu verlangen.

Einschließlich der Wiederholungen stehen folgende Übungsformen zur Verfügung:

1) Kreisschwingen im Streckhang, im Ellbogenhang vorlings, im Oberarmhandhang und im Oberarmhang.

Wo nöthig, können diese Formen noch einige Zeit aus dem Hangstehen begonnen werden.

2) Wechsel von Ellbogenhang vorlings zu rücklings, anfangs aus dem Ellbogenhangstehen vorlings begonnen, später aber auch bei dauerndem Hang.

3) Armbeugen im Streckhang. Dem Armbeugen können Beinthätigkeiten nachfolgen, auch können zugleich mit dem Armbeugen einzelne Beinthätigkeiten ausgeführt werden, u. zw. Knieheben, ein- und beidbeinig, Seitgrätschen oder Schließen. Das Armbeugen kann auch bei dauernden Beinhaltungen dargestellt werden, u. zw. bei Seitgrätschhalte, Quergrätschhalte der Beine oder bei Kniehebhalte eines Beines.

4) Dauerbeugehang (besonders im rechten Winkel) und Beinthätigkeiten im Dauerbeugehang. Schwengel im Beugehang verschiedenen Grades.

5) Im Hangliegen rücklings zum Boden (Ringe schulterhoch bis hüfthoch) Armbeugen mit nachfolgendem Abstrecken eines Armes, so dass durch die Rückkehr zum Hangliegen bei gestreckten Armen die Beugethätigkeit eine Unterbrechung erfährt.

6) Schwingen im Ellbogenhang vorlings, im Oberarmhandhang, im Oberarmhang und im Beugehang bei verschieden angeordnetem Abstoß. Schwingen im Streckhang und im Beugehang verschiedenen Grades, hauptsächlich mit Abstoß beim Rückschwung und ohne Abstoß, mit Beinheben beim Vorschwung, dann auch mit Beinstoßen bei einem der beiden Schwünge oder bei jedem Schwung.

7) Aus dem Schwingen im Beugehang und im Streckhang abspringen am Ende eines Rückschwunges, zunächst mit der Einschränkung, dass das Abspringen nach zwei- bis dreimaligem Vor- und Rückschwingen erfolgt.

8) Aus dem Hangstehen (Ringe reichhoch) durch Armbeugen und Knieheben, beziehungsweise durch Beinheben, überdrehen rückwärts zu Schwebehängen, zum Nest, ferner auch bis zum Hang rücklings mit darauffolgendem Abspringen aus dem Hang rücklings.

Versucht kann werden, aus dem Hang rücklings das Überdrehen vorwärts ausführen zu lassen.

Aus dem Schwengel im Streckhang oder im Beugehang überdrehen rückwärts zum Schwebehang bei gestreckten Beinen, zum Grätschschwebehang, zum Nest oder zum Niedersprung aus dem Hang rücklings.

9) Aus dem Schwebehang bei gebeugten oder gestreckten Beinen wechseln zum Abhang bei gestreckten Hüften und Beinen, zunächst mit Anlegen der Füße an die Ringseile (Fig. 159), dann als Versuch auch ohne Anlegen der Füße.

10) Aus dem Ellbogenhangstehen vorlings überdrehen rückwärts bis zur ganzen Drehung, d. h. wieder zum Ellbogenhangstehen vorlings; ebenso aus dem Ellbogenhangstehen rücklings überdrehen vorwärts.

11) Aus dem Hangstehen hinter der Mitte der Schwungbahn (Ringe brusthoch bis hüfthoch) je einmal durchweben in den drei verschiedenen Schwebehängen, auch im Nest mit Einlegen beider Füße.

Bei schulterhoch gestellten Ringen soll dem Durchschweben in den drei Schwebehängen am Ende eines Vorschwunges das Gegendrehen in den Beugehang angeschlossen werden.

12) Aus dem Schwingen im vollständigen Beugehang mit Abstoß beim Vorschwung überdrehen zum Schwebehang bei gebeugten Hüften und Beinen, dann zum Grätschschwebehang und zuletzt zum Schwebehang bei gestreckten Beinen.

Bei den ersten Versuchen dieser Art des Überdrehens wird die Anordnung getroffen, dass das Gegendrehen je beim dritten oder zweiten Vorschwung zu erfolgen hat. Endlich muss das Gegendrehen je beim nächsten Vorschwung ausgeführt werden.

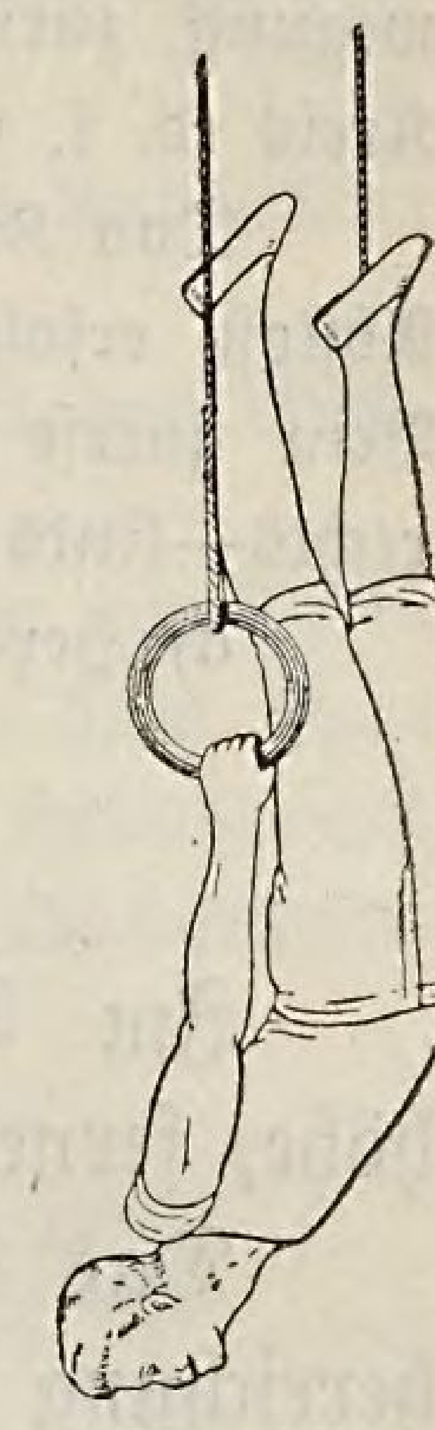


Fig. 159.

16. Rundlauf.

Zu den im Vorjahre geübten Arten des Laufens, welche, eventuell unter Erschwerung der Hangart, stets verwendbar bleiben, kommt hinzu das Scheinlaufen und das Kreisschwingen.

Folgende Formen können geübt werden:

a) Im beidarmigen Handhang vorlings und rücklings und im Ellbogenhandhang vorlings an einer Leiter: Laufen und schweben vorwärts, laufen vorwärts mit Drehen oder mit Bogenspreizen.

b) Im beidarmigen Handhang vorlings und im Ellbogenhandhang vorlings an einer Leiter: Scheinlaufen vorwärts. Dieses besteht in dem Schwenken des äußeren Beines im Takt des Laufens, während nur das innere Bein den Abstoß vom Boden ausführt.

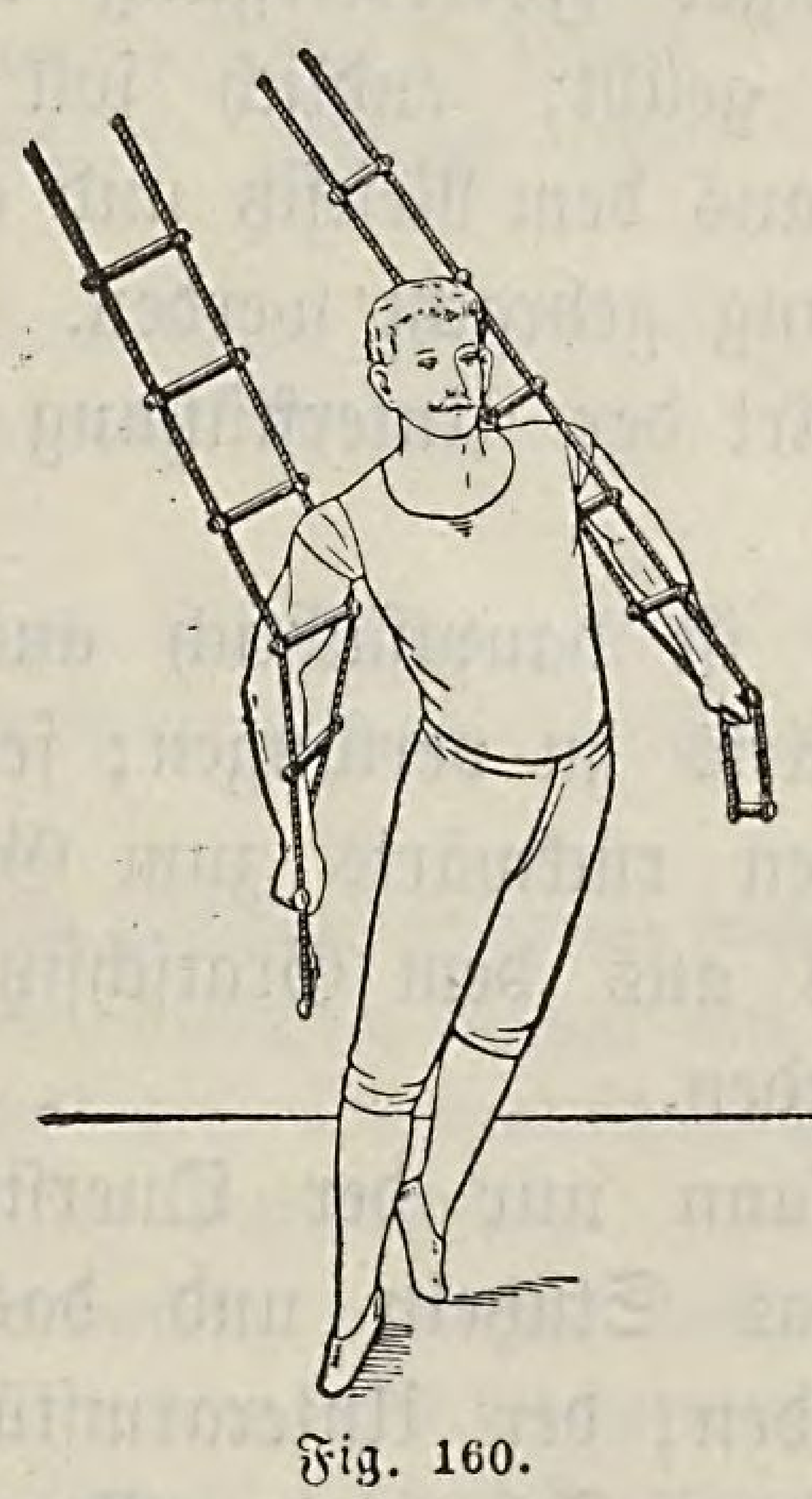


Fig. 160.



Fig. 161.

c) Kreisschwingen seitwärts im Oberarmhangstütz und im Handhang an zwei Leitern; dann auch Kreisschwingen vorwärts im Oberarmhangstütz (Fig. 160) und im Handhang an zwei Leitern (Fig. 161).

Das Kreisschwingen seitwärts wird durch Laufen seitwärts mit Kreuzschritten (vorne kreuzend) eingeleitet. Zum Kreisschwingen seitwärts erfolgt sodann der Abstoß je mit zwei Tritten, von denen der erste dem in der Bewegung zurückbleibenden Bein zufällt; beim Kreisschwingen seitwärts links im Kreis (d. i. rechts seitwärts) ist also der Abstoß links—rechts zu verlangen.

Das Kreisschwingen vorwärts wird durch Laufen vorwärts begonnen. Der Abstoß erfolgt dabei ebenfalls mit zwei Tritten, u. zw. hat stets das äußere Bein zuerst abzustoßen. Beim Kreisschwingen vorwärts links im Kreise ist rechts—links abzustoßen.

d) Hexentanz oder Glocke.

17. Barren.

Im Streckstütz ist besonders das Vorspreizen bis zur Holmhöhe, ferner das Rumpfheben zu berücksichtigen.

Das Stützeln von Ort muss allgemein zu vollkommener Beherrschung gebracht werden; das Stützeln an Ort soll auch während des Schwingens möglich werden.

Das Schwingen im Streckstütz ist besonders mit Berücksichtigung der Dauer und mit schwierigeren Beinthätigkeiten zu üben. Wende und Kehre müssen alle Schüler erlernen.

Das Einschwingen aus Außensitzen hinter den Händen wird zunächst mit gleichzeitiger Fortbewegung vorwärts, dann aber auch ohne Fortbewegung geübt; endlich soll das Aufschwingen und Schließen der Beine aus dem Reitsitz und aus dem Grätschsitz hinter den Händen zur Übung gebracht werden.

Als eine neue Art der Unterstützung tritt in dieser Classe der Unterarmstütz auf.

Das Überdrehen ist hauptsächlich aus dem Grätschsitz, u. zw. rückwärts und vorwärts zu verlangen; ferner soll aus dem Hangstehen das Überdrehen rückwärts zum Grätschsitz und endlich das Überdrehen rückwärts aus dem Grätschsitz wieder zum Grätschsitz (die Rolle) geübt werden.

Mit Mädchen kann nur der Querstütz, mit Berücksichtigung der Dauer, dann das Stützeln und das mäßige Schwingen im Streckstütz geübt werden; der Unterarmstütz dürfte nur als reiner Stütz, auch mit mäßigem Schwingen, Verwendung finden.

Die wichtigsten, hauptsächlich für Knaben passenden Übungsformen sind:

1) Beinthätigkeiten im Streckstütz, u. zw. besonders das Vorspreizen einbeinig bis Holmhöhe, das Vorspreizen beidbeinig, das Vorspreizen ein- und beid-

beinig zu Spreizhalten von verschiedener Dauer, das wechselbeinige Vorspreizen mit nachfolgendem Senken beider Beine.

2) Rumpfheben.

3) Im Liegestreckstütz vorlings: stützeln vorwärts, stützhüpfen an Ort, abwechselnd stützeln und stützhüpfen vorwärts.

4) Im Streckstütz stützeln vorwärts, auch mit gleichnamigem Knieheben; stützeln rückwärts, auch mit gleichnamigen Fersheben.

5) Schwungstützeln an Ort je mit dem Vorschwung, je mit dem Rückschwung und endlich bei jedem Schwung.

6) Schwingen im Streckstütz, auch als Dauerschwingen; schwingen mit Quergrätschhalte; schwingen mit Beinthätigkeiten, u. zw. mit Seitgrätschen beim Vorschwung, beim Rückschwung, bei Vor- und Rückschwung (je über die Holme), mit Beinstoßen ein- und beidbeinig, mit Kreuzen der Beine, ferner mit Quergrätschhaltewechsel.

7) Fortbewegung vorwärts mit Reitsitz, Grätschsitz und Außensitz beider Beine.

8) Reitsitz und Grätschsitz hinter den Händen, anfangs mit mehreren Zwischenschwüngen, endlich mit je einem Zwischenschwung.

Außensitze vor und hinter den Händen mit einander im Wechsel.

Aus dem Reitsitz hinter den Händen aufschwingen ohne, versuchsweise mit Schließen; Reitsitzwechsel hinter den Händen ohne Zwischenschwung und zunächst auch ohne Schließen; aus dem Grätschsitz hinter den Händen aufschwingen, zunächst ohne Schließen.

9) Wende aus dem Schwingen, auch gleich beim ersten Rückschwung, ferner nach einem Schwingen mit Beinthätigkeiten.



Fig. 162.

10) Kehre nach einer Anzahl von Schwüngen im Streckstütz, anfangs stets mit flüchtigem Außensitz beider Beine vor den Händen; Kehre nach Schwingen mit Beinthätigkeiten.

11) Aus dem Liegestreckstütz vorlings einarmig wechseln zum Unterarmliegestütz, ebenso wechselarmig; Unterarmstütz im Wechsel mit Stand; Beinthätigkeiten im Unterarmstütz, u. zw. Seitgrätschen, Quergrätschen, Knieheben und Fersheben beidbeinig; mäßiges Schwingen im Unterarmstütz.

Die Sicherheit im Unterarmstütz, besonders während des Schwingens ist hauptsächlich von der richtigen Stellung des Oberarmes abhängig. Im ruhigen Unterarmstütz soll der Oberarm senkrecht auf den Unterarm gerichtet sein (Fig. 162). Beim Schwingen im Unterarmstütz soll während des Rückschwunges der Oberarm von dieser Lage nur soweit als nöthig abweichen und während des Vorschwunges immer wieder aufgerichtet werden.

12) Aus dem Grätschsitz überdrehen rückwärts mit gleichhandigen Griffen (Speichgriff) zum Schwebehang, zum Schwimmhang und zum Hangstehen rücklings.

Der Sitz ist vor dem Beginn dieses Überdrehens bei stark vorgeneigtem Oberkörper und stark gebeugten Hüften so einzunehmen, dass die Arme hinter dem Leib zwischen den Holmen griffbereit gehalten werden (Fig. 163).

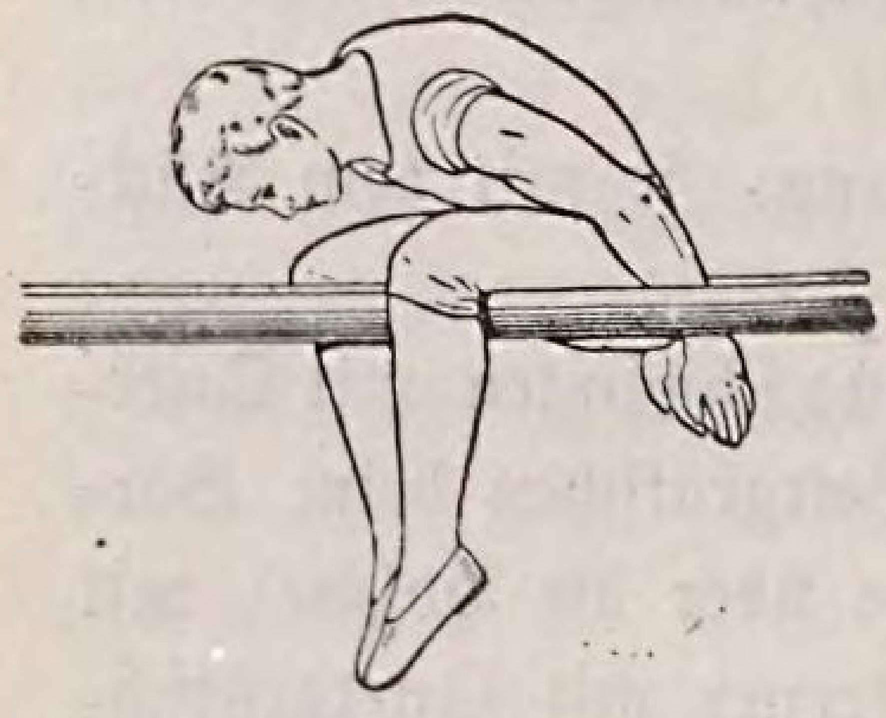


Fig. 163.

Schülern, welche sich nicht getrauen, dieses Überdrehen mit gleichhandigen Griffen auszuführen, ist stets das wechselhandige Greifen oder das Überdrehen ohne Aufgeben des Griffes (bei Ellgriff) zu gestatten.

Furchtsame werden angewiesen, im Sitz zu bleiben, bis ihnen der Lehrer zu Hilfe kommt.

Bei der Hilfe wird mit einer Hand ein Bein nahe beim Fußgelenk erfasst, während die andere Hand des Helfers unter den Holmen durch auf den Rücken des Schülers gelegt wird und so ein verlangsamtes Senken des Körpers ermöglicht.

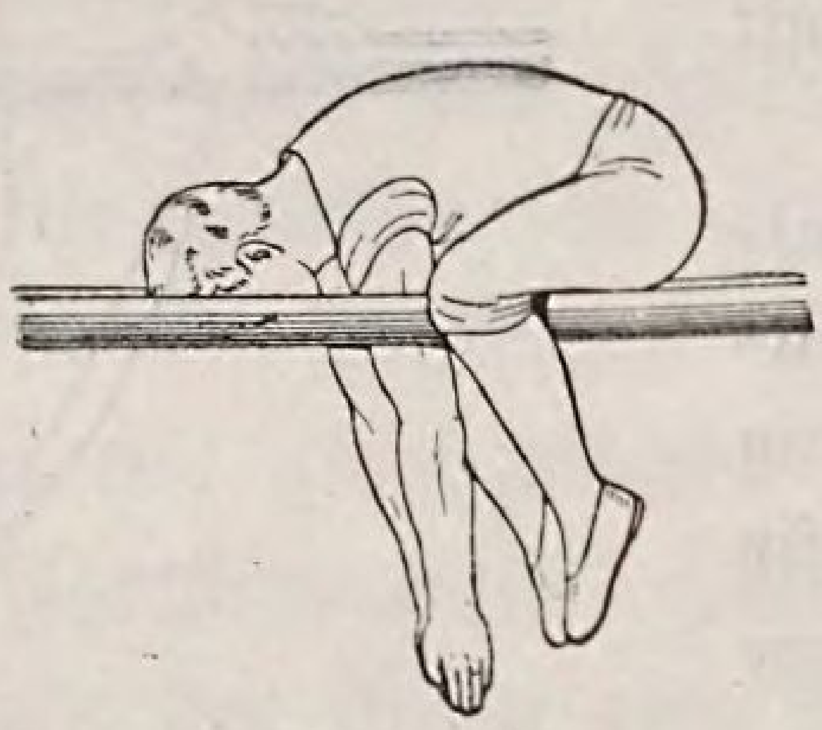


Fig. 164.

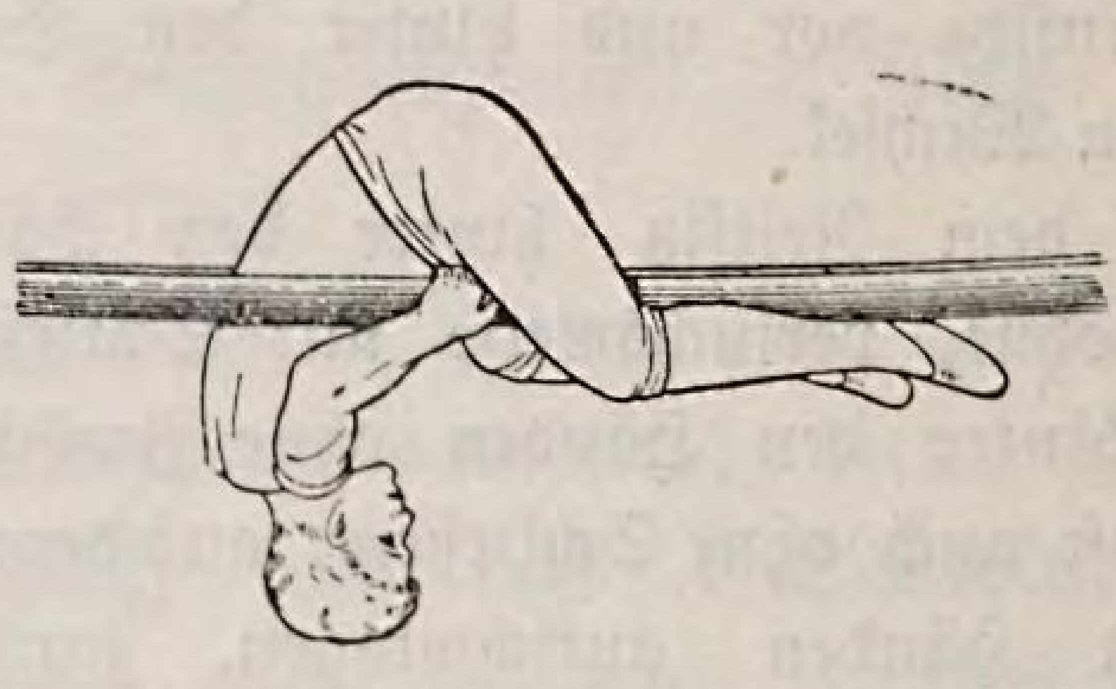


Fig. 165.

13) Aus dem Grätschsitz bei gleichhandigen Griffen überdrehen vorwärts zum Hangstehen vorlings.

Der Sitz ist hiezu bei stark vorgeneigtem Oberkörper und stark gebeugten Beinen so einzunehmen, dass die Arme vor dem Leib zwischen den Holmen gestreckt nach unten gehalten werden (Fig. 164).

Während des Überdrehens werden die Unterbeine der ganzen Länge nach an die Unterseite der Holme angelegt und der Griff erfolgt vor den Beinen (Fig. 165). Erst dann, wenn die Hände Griff genommen haben, dürfen die Unterbeine die Holme verlassen.

Bei der Hilfe wird mit einer Hand ein Handgelenk des Schülers erfasst, während der andere Arm von unten her den sinkenden Oberkörper in Empfang nimmt.

14) Im Schwebehang bei gebeugten Hüften und Beinen Armbeugen zu geringem Maße, bei Speichgriff.

Dieses Armbeugen dient als Vorbereitung für das Überdrehen rückwärts aus dem Hangstehen zum Grätschsitz, das sowohl mit Speichgriff als auch mit Ellgriff ausgeführt werden kann.

Sobald diese Form sicher gelingt, macht das Überdrehen rückwärts aus dem Grätschsitz zum Grätschsitz, die sogenannte Rolle rückwärts, keine besonderen Schwierigkeiten.

18. Tauziehen und Stabschieben.

Zum Tauziehen wird die Schulclasse am besten in vier, den Kräften nach ziemlich gleiche Abtheilungen gebracht. Zwei dieser Abtheilungen ziehen gegen einander, während die anderen ruhen. Schließlich können auch je zwei dieser Abtheilungen vereinigt werden, so dass dann alle Schüler gleichzeitig beschäftigt sind.

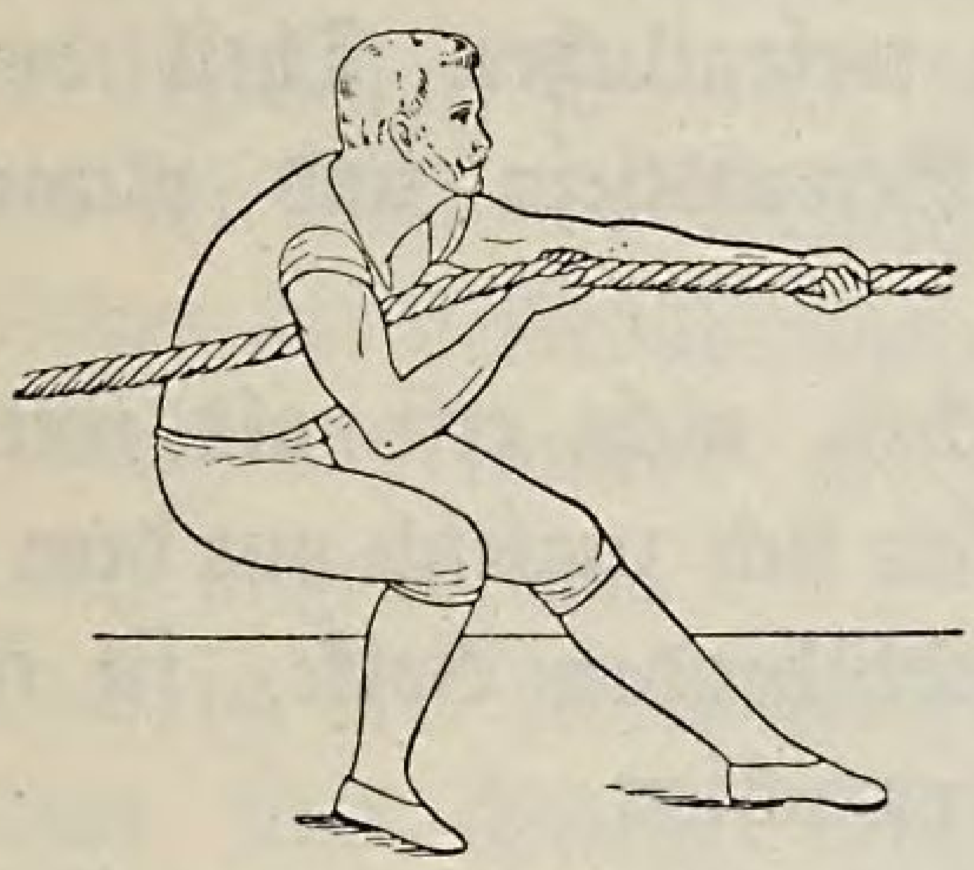


Fig. 166.

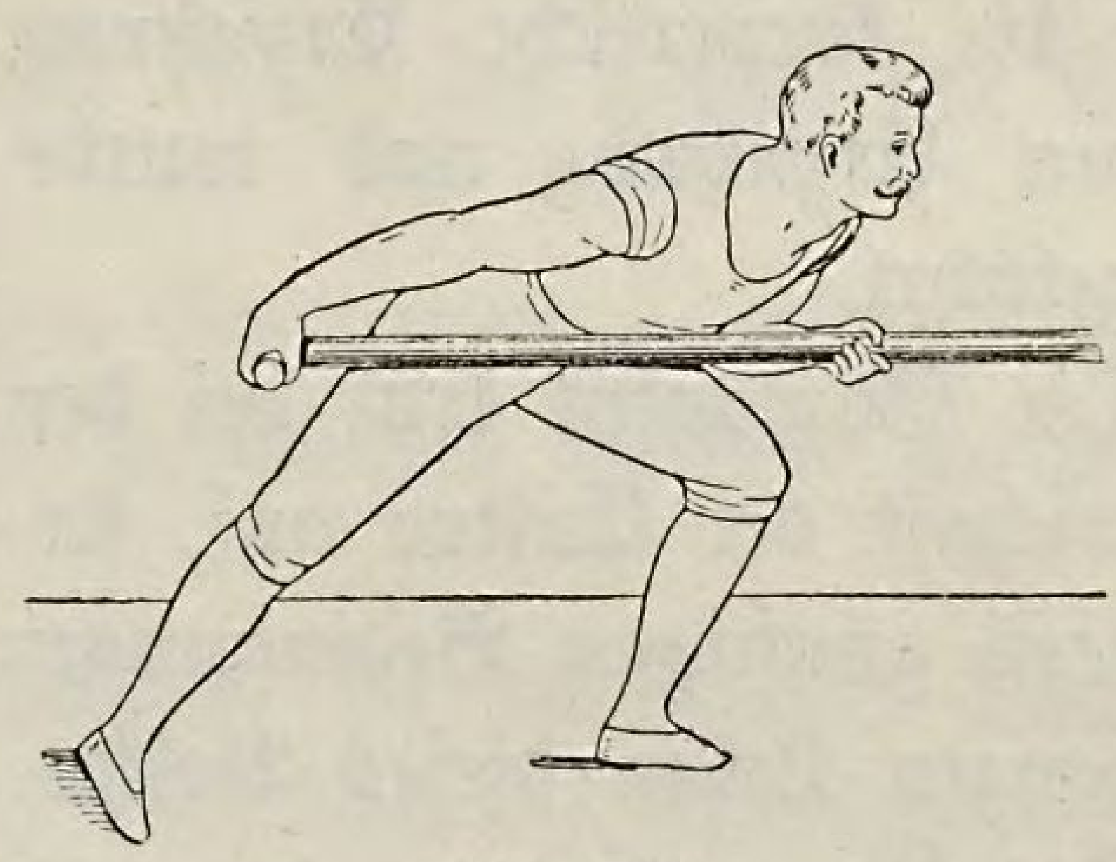


Fig. 167.

Strenge zu verlangen ist beim Tauziehen geordnetes Verhalten der Schüler. Äußerungen des Muthwillens dürfen auf keinen Fall geduldet werden. Die einseitige Verwendung von Armen und Beinen beim Tauziehen wird durch entsprechende Zuweisung der Plätze und durch den Platzwechsel vermieden.

Die günstigste Stellung (Fig. 166) für eine erfolgreiche Ausnützung des Körpergewichtes und der Kraft sollen die Schüler ebenso verstehen lernen, wie die Nothwendigkeit, sich immer nur langsam vorwärts oder rückwärts zu bewegen.

Beim Stabschieben werden einzelne (Fig. 167) oder Paare einander so gegenüber gestellt, dass sie sich das Gesicht zuwenden. Andere Arten des Stabschiebens sind für das Schulturnen nicht zu empfehlen.

Sowohl beim Tauziehen als auch beim Stabschieben soll der Lehrer zwischen den beiden kämpfenden Parteien, in einer Seitgrätschstellung stehend, das Geräth mithalten, um, wenn nöthig, ausgleichen und heftige Bewegungen verhindern zu können.

19. Spiele.

Fuchs aus dem Loch. Foppen und fangen. Barlaufen. Thurmball. Grenzfußball. Hohlball mit Prellen. Schleuderball. Deutscher Schlagball. Feldball. Reiterball. Thorball.

Anhang.

Zur Geschichte der körperlichen Erziehung.

Bei einem einzigen Volke des Alterthums, bei den Hellenen, bildete die körperliche Erziehung einen wesentlichen Theil der gesammten Erziehung und wurde mit Bewusstsein und planmäßig durchgeführt.

Die Gymnastik tritt bei den Griechen nicht erst als eine Errungenschaft der Cultur auf, sie entwickelt sich zugleich mit dem unter besonders günstigen Bedingungen emporblühenden Volke, sie ist mit dem ganzen Leben dieses Volkes eng verwachsen.

Die Übungsformen der pädagogischen Gymnastik der Hellenen waren sehr einfach, aus dem Leben selbst genommen, und bestanden in Laufen, Springen, Ringen und Werfen; als Wurfgeräthe dienten Diskus und Speer.

Die Übungen wurden in besonderen, großartig angelegten Gebäuden, innerhalb derselben meist im Freien, unter eigenen Lehrern und nach Altersclassen abgestuft betrieben.

Das Baden (vielleicht auch das Schwimmen) gehörte als etwas Selbstverständliches zu den gymnastischen Übungen.

Als eine Ergänzung der eigentlichen Turnschule wurde das Spiel, besonders das Ballspiel, und der Tanz geübt.

Bei den öffentlichen Festspielen bildeten die genannten 5 Ubungen (Laufen, Springen, Ringen, Diskus- und Speerwerfen) ein Ganzes, den Fünfkampf.

Den Siegern im Fünfkampf wurden hohe Ehren erwiesen. Die Vorbereitung auf diese Wettkämpfe, welche lange von großer Be-

deutung für das sittliche Leben des Volkes waren, geschah mit besonderer Sorgfalt.

Endlich entwickelte sich ein handwerksmäßiger Betrieb der Gymnastik, die Athletik, deren Entstehen bereits den beginnenden Verfall des hellenischen Lebens bezeichnet.

Das Erziehungssystem der Hellenen, in welchem die Gymnastik eine so hervorragende Stelle einnahm, beruhte im Wesentlichen auf der vollen Gleichberechtigung des Sinnlichen und Geistigen im Menschen.

Vermittelt durch die Römer folgt eine neue Entwicklungsepoche, in welcher einerseits das körperlich kräftige und sittlich gesunde Volk der Germanen, andererseits das Christenthum die Reste des in sich zerfallenen antiken Lebens vernichteten.

Je mehr das Christenthum an Ausbreitung und an Einfluss auf die Erziehung gewann, desto mehr verlor die Pflege der Leibesübungen im Volke an Bedeutung.

Weder die Leibesübungen der alten Germanen, noch die Übungen des Ritterthums können als Formen aufgefasst werden, welche der Erziehung angehörten.

Auch in den Adelsschulen, in welchen die ritterlichen Übungen Aufnahme und Pflege fanden, dienten diese Leibesübungen der Standesbildung und können deshalb keinesfalls als ein Schulturnen der damaligen Zeit bezeichnet werden.

Die Möglichkeit eines Schulturnens wurde ganz allmählich vorbereitet durch Änderung der für die Erziehung überhaupt geltenden Grundsätze, wozu es nothwendig war, die Erziehung zum Theil unabhängig zu machen von dem Einfluss der Kirche.

Durch die Bestrebungen der Humanisten, neue Bahnen für die geistige Bildung auf Grund des Studiums der antiken Literatur zu betreten, wurde auch die Gymnastik der Hellenen als Erziehungsmittel in den Bereich der Betrachtung gezogen.

Die Nothwendigkeit der Entwicklung der körperlichen Anlagen während der Zeit der geistigen Ausbildung der Jugend wird von bedeutenden Erziehern und Ärzten aller Nationen anerkannt, begründet und endlich mit immer größerem Nachdruck verlangt.

Die ersten Versuche, Leibesübungen bei der Institutserziehung zu berücksichtigen, wurden in den sogenannten Philanthropinen gemacht.

Unter diesen Instituten ist zunächst die Erziehungsanstalt in Dessau, welche von Basedow (1723—1790) im Jahre 1774 als Philanthropinum angekündigt wurde, von Bedeutung.

In dieser Anstalt wurden zunächst die ritterlichen Übungen (Tanzen, Fechten, Reiten und Voltigieren) eingeführt; auch Spiele, Laufen, Springen u. dgl. wurden eine Zeitlang betrieben. Jedenfalls hat Basedow mehr beabsichtigt und öffentlich versprochen, als er durchzuführen in der Lage war. Wichtig ist dieses Institut besonders durch die Anregung, die andere Lehrer daselbst erhielten.

Die Wiege unseres Schulturnens ist in Schnepfenthal in der von Salzmann (1744—1811) im Jahre 1784 gegründeten und noch bestehenden Erziehungsanstalt zu suchen.

In diese Anstalt trat im Jahre 1785 Gutsmuths (1759—1839) als Lehrer für Geographie und Französisch ein.

Gutsmuths übernahm im Jahre 1786 die Aufsicht über die gymnastischen Übungen, 1797 die Leitung des Schwimmunterrichtes und 1802 den Unterricht im Voltigieren. Er machte sich mit allen Formen der Leibesübungen und mit der vorhandenen Literatur gründlich vertraut, er ordnete und vermehrte den Stoff und schuf eine Unterrichtsmethode.

Gutsmuths steht vollständig auf dem Standpunkt eines Erziehers, welcher die Bedürfnisse seiner Zeit kennt und berücksichtigt. Wenn er in Übereinstimmung mit den Hellenen als Hauptzweck der Gymnastik „Harmonie zwischen Geist und Leib" angibt, so läſst er doch andererseits der Kampfgymnastik nicht jene Beleutung, wie dies die Griechen thaten.

Gutsmuths bezeichnet es in seiner „Gymnastik für die Jugend" (1793) als Aufgabe der Erziehung, unsere Jugend zu dem Grade körperlicher Festigkeit und Dauer zu bringen, die in unserer bürgerlichen Gesellschaft möglich und nützlich ist; er erklärt die Gymnastik als „Arbeit im Gewande jugendlicher Freude."

Die „Gymnastik für die Jugend" und die im Jahre 1796 von Gutsmuths herausgegebenen „Spiele" gehören zu den bedeutendsten Werken der turnerischen Literatur.

Zugleich mit Gutsmuths beschäftigte sich ein anderer Pädagoge mit der körperlichen Erziehung der Jugend. Vieth (1763—1836) hat in seiner „Encyklopädie der Leibesübungen" (1794, 1795 und

1818) eine wertvolle Arbeit geliefert, in der bereits mehrere Anfänge einer wissenschaftlichen Behandlung des Gegenstandes zu finden sind.

Einen Schritt weiter als Gutsmuths geht Pestalozzi (1746—1827), welcher verlangt, dass die körperliche Erziehung des Kindes (ohne Unterschied des Geschlechtes) gleich mit dem Eintritt in die öffentliche Schule beginne.

In seiner Elementargymnastik (1807) stellt Pestalozzi, ausgehend von der Bewegungsmöglichkeit des menschlichen Körpers, bereits ein vollständiges System der einfachsten Gelenkbewegungen (der Freiübungen) auf, für deren Betrieb die Form der Gemeinübung zu wählen ist.

Die Bedeutung der körperlichen Erziehung wurde, solange die Pflege der Leibesübungen nur auf wenige Anstalten beschränkt blieb, hauptsächlich von den Kennern und Vertretern des Faches und weiterhin in den geistig führenden Kreisen verstanden und richtig beurtheilt.

Für die allgemeine Anerkennung des Turnens und für die endliche Verbindung desselben mit der Schule war die Thätigkeit Jahn's, so wenig sie eigentlich darauf abzielte, doch von großer Wichtigkeit.

Jahn (1778—1852) erkannte, so wie Gutsmuths, den Wert der Leibesübungen für die Erziehung im allgemeinen, er hob aber mit Bewusstsein eine Seite des Turnens heraus, indem er die nationale Bedeutung, die ja auch der Gymnastik der Hellenen zukam, bei seinem Turnen inbezug auf das deutsche Volk in den Vordergrund und damit die Sache unmittelbar in das Volksleben stellte.

Der dem Turnen von Jahn gegebene Zusammenhang mit dem politischen Leben der Deutschen war eine Nothwendigkeit, um das tief gesunkene nationale Bewusstsein, das Gefühl der Zusammengehörigkeit zu wecken und zu kräftigen.

Jahn's turnerische Thätigkeit ist, wie seine ganze Lebensthätigkeit, vor allem patriotisch, und diese Thätigkeit war in ihrer Wirkung so mächtig, dass im Anschluss daran die pädagogische Arbeit anderer zugunsten der Turnsache, freilich erst später, aber wirksam entfaltet werden konnte.

Wenn auch späterhin das Jahn'sche Turnen, das im Jahre 1810 seinen Anfang nahm und das in der Zeit der Befreiungskriege dem deutschen Volke große Dienste geleistet hatte, unbequem und endlich unterdrückt wurde, so waren gerade die der sogenannten Turnsperre (1820—1842) unmittelbar vorausgehenden Jahre für das Schulturnen deshalb ersprießlich, weil in dieser Zeit die Anschauungen über die allgemeinen Ziele der körperlichen Bildung sich soweit klärten und so fest Wurzel schlugen, dass man schon damals die Verbindung des Turnens mit der Schule ins Auge fasste.

Die ersten Turnübungen, welche Jahn mit der Jugend betrieb, waren sehr einfach, sie waren aus dem Volksleben, nicht aber aus der Gymnastik der Hellenen genommen. Rasch entwickelte sich unter Mithilfe eifriger Schüler und Anhänger das Turnen zu jener Ausdehnung des Stoffes, wie wir es in der von Jahn und Eiselen im Jahre 1816 herausgegebenen „Deutschen Turnkunst" vorfinden. Es stimmt vollständig zu Jahn's Auffassung vom Turnen, dass er dem Turnspiel die größte Bedeutung beimaß und in den Spielen den Übergang zum größeren Volksleben erblickte.

Unter Jahn's Schülern ist Eiselen (1793—1846) wohl der bedeutendste. Eiselen hat sich große Verdienste durch Erweiterung des Stoffes, Vermehrung der Geräthe, Ausbildung von Lehrern und durch die Pflege des Mädchenturnens erworben.

Eiselen trat in gewisser Beziehung dem Schulturnen bereits näher, verließ aber in der Hauptsache nicht die vom Meister vorgezeichneten Bahnen des volksthümlichen Turnens.

Jahn und Eiselen sind die Schöpfer des Volksturnens, das zu pflegen die Vereine berufen sind.

Als im Jahre 1842 durch eine Cabinets-Ordre des Königs Friedrich Wilhelm IV. die Leibesübungen als „ein nothwendiger und unentbehrlicher Bestandtheil der Erziehung der männlichen Jugend" förmlich anerkannt worden waren, wurde zur Durchführung der beabsichtigten Verbindung des Turnens mit der Schule Maßmann, ein begeisterter Anhänger Jahn's und des frei sich entwickelnden volksthümlichen Turnens, nach Berlin berufen.

Maßmann's Misserfolge bei Erfüllung dieser Aufgabe waren hauptsächlich schuld, dass das deutsche Turnen vorübergehend der schwedischen Gymnastik weichen musste.

Aus dem mit Erbitterung geführten, im Jahre 1863 beendigten Kampfe (dem sogenannten Barrenstreit) gieng das deutsche Turnen siegreich, zum Theil aber auch geläutert hervor.

Von dieser Zeit an nimmt die Organisation des Schulturnens in Deutschland ihren geordneten Fortgang, die von Spieß aufgestellten Grundsätze finden immer mehr Beachtung und Berücksichtigung.

Spieß (1810—1858) war in einer Erziehungsanstalt aufgewachsen, die im Geiste Pestalozzi's geleitet wurde und in welcher körperliche Übungen zuerst nach Gutsmuths, später nach Jahn betrieben wurden. Seine Anschauungen über die Verbindung des Turnens mit der gesammten Schulerziehung entwickelten sich auf dem Wege der praktischen Erprobung. Auch der Übungsstoff wuchs in seiner schöpferischen Hand, manchmal sogar ins Unermessliche.

Das Turnen hat nach Spieß einen Unterrichtszweig zu bilden, der in jeder Schulgattung gleich allen andern Unterrichtsgegenständen zu behandeln ist.

Daraus ergeben sich als wichtigste Forderungen, dass das Turnen ein allgemein verbindlicher Lehrgegenstand der Schulen zu sein hat, dass der Unterricht im Turnen classenweise von pädagogisch gebildeten Lehrern, die in der Regel auch in anderen Fächern beschäftigt sein sollen, ertheilt werde, dass die Unterrichtsstunden für das Turnen mit anderen Unterrichtsstunden in Wechsel treten, dass die Turnräume mit der Schulanstalt verbunden sein sollen, und dass von jeder Classe eine bestimmte Jahresaufgabe im Turnen zu bewältigen ist.

Die strenge Scheidung des Schul- und des Vereinsturnens, welche Spieß geschaffen hat, ist eine Nothwendigkeit, die, gehörig beachtet, dem Vereinsturnen niemals zum Nachtheil gereichen wird.

Durch Einseitigkeiten im Ziele ist das Schulturnen schon mehrfach in unrichtige Bahnen gelenkt und in seiner Entwicklung aufgehalten worden. Wenn endlich die Auffassung, dass der mit der Schule verbundene Turnunterricht nur als Erziehungsgegenstand behandelt werden darf, allgemeine Geltung erlangt haben wird, dann ist zu hoffen, dass auch ein anderes, hie und da noch auftretendes einseitiges Streben, d. i. die Einführung militärischer Übungen in das Schulturnen, endgiltig wird beseitigt werden können.

Angerstein, Dr. Eduard, Theoretisches Handbuch für Turner, 1870.
Euler, Dr. Carl, Geschichte des Turnunterrichtes, 1891.
Rühl, Dr. Hugo, Entwicklungsgeschichte des Turnens, 1895.
Hirth Georg, Das gesammte Turnwesen, 1865. Zweite Auflage, besorgt von Dr. Rudolf Gasch, 1895.
Lange, Dr. F. A., Die Leibesübungen, 1863.
Maul, Alfred, Die Entwicklung des Schulturnens, 1866.
Jäger, Dr. Otto Heinrich, Die Gymnastik der Hellenen, 1850, 1857.
Wassmannsdorff, Dr. Karl, Die Turnübungen in den Philanthropinen, 1870.

Villaume Peter, Von der Bildung des Körpers in Rücksicht auf die Vollkommenheit und Glückseligkeit der Menschen, oder über physische Erziehung insonderheit, 1787.
GutsMuths Joh. Chr. Friedr., Gymnastik für die Jugend, 1793, 1804.*)
— Spiele zur Übung und Erholung des Körpers und des Geistes 1796, 1802. Achte Auflage, besorgt von J. C. Lion 1893.
— Spielalmanach für die Jugend auf das Jahr 1802 und 1803.
Gutsmuths, Unterhaltungen und Spiele der Familien zu Tannenberg, 1809.
GutsMuths, Kleines Lehrbuch der Schwimmkunst, 1798, 1833.
— Mechanische Nebenbeschäftigungen, 1801, 1817.
— Turnbuch für die Söhne des Vaterlandes, 1817.
— Katechismus der Turnkunst, 1818.
Vieth Gerhard Ulrich Anton, Encyklopädie der Leibesübungen, I. Theil: Geschichte, 1794, II. Theil: System der Leibesübungen, 1795. III. Theil: Zusätze, 1818.
Pestalozzi Johann Heinrich, Über Körperbildung; als Einleitung auf den Versuch einer Elementargymnastik in einer Reihenfolge körperlicher Übungen, 1807.

Jahn Friedr. Ludw. und Eiselen Ernst, Die deutsche Turnkunst, 1816.
Angerstein Wilh., Friedrich Ludwig Jahn. Ein Lebensbild, 1861, 1863.
Euler, Dr. Carl, Friedrich Ludwig Jahn. Sein Leben und Wirken, 1881.
Pröhle, Dr. Heinrich, Friedrich Ludwig Jahn's Leben, 1855.
Euler, Dr. Carl, Friedrich Ludwig Jahn's Werke. In drei Bänden: 1884. 1885, 1887.
Schultheiß Fr. Guntram, Friedrich Ludwig Jahn. Sein Leben und seine Bedeutung, 1894.

---

*) Ein wörtlicher Abdruck der ersten Auflage der „Gymnastik" ist im Jahre 1893 bei A. Pichler's Witwe & Sohn erschienen.

Arndt E. M., Das Turnwesen nebst einem Anhang, (1818), 1842.
Könen Prof. Dr. v., Leben und Turnen, Turnen und Leben, 1817.
Passow, Dr. Franz, Turnziel, 1818.
Harnisch, Dr. Wilhelm, Das Turnen in seinen allseitigen Verhältnissen, 1819.
Bernhardi Aug. Ferd., Über den Zweck allgemeiner Leibesübungen und über die öffentlichen Schulen für dieselben, Turnplätze genannt, 1819.
Straß, Dr. Friedr., Über das Turnwesen und dessen Verbindung mit den öffentlichen Schulen, 1819.

Eiselen E. W. B., Das deutsche Hiebfechten der Berliner Turnschule, 1818.
— Abriss des deutschen Stoßfechtens, 1826.
— Der Wunderkreis, 1829.
— Die Hantelübungen, 1833, 1847.
— Turntafeln, 1837.
— Merkbüchlein für Anfänger im Turnen, 1838, 1844.
— Über Anlegung von Turnplätzen und Leitung von Turnübungen, 1844
— Anweisung für Vorturner, 1844.
— Abbildungen von Turnübungen, gezeichnet von H. Robolsky und A. Töppe, 1845.

Koch, Dr. C. F., Die Gymnastik aus dem Gesichtspunkte der Diätetik und Psychologie, 1830.
Lorinser, Dr. C. J., Zum Schutz der Gesundheit in den Schulen (1836), 1861.

Spieß Adolf, Die Lehre der Turnkunst. I. Theil: Die Freiübungen, 1840, 1867. II. Theil: Die Hangübungen, 1842, 1871. III. Theil: Die Stemmübungen 1843, 1874. IV. Theil: Die Gemeinübungen, 1846, 1874.
— Turnbuch für Schulen. I. Theil: 1847. Zweite Auflage von J. C. Lion: 1880. II. Theil: 1851. Zweite Auflage von J. C. Lion: 1889.
— Gedanken über die Einordnung des Turnwesens in das Ganze der Volkserziehung, 1842, 1871.
— Bericht über das Turnen der Schüler des Gymnasiums und des Waisenhauses zu Basel im Sommerhalbjahre 1844.
— Blick auf den früheren und jetzigen Stand der Turnkunst, 1847.
— Kleine Schriften über Turnen. Gesammelt und herausgegeben von J. C. Lion, 1872, 1877.
Wassmannsdorff, Dr. K., Reigen und Liederreigen für das Schulturnen aus dem Nachlasse von Adolf Spieß, 1869. Zweite Auflage mit einem Anhange „Gang- und Hüpfarten für das Mädchenturnen“, 1885.
Waßmannsdorf K., Zur Würdigung der Spieß'schen Turnlehre, 1845.

Turnrath, Berliner, Die deutsche Turnkunst und die Ling-Rothstein'sche Gymnastik, 1861.

Kloss, Dr. Moritz, Die Barrenübungen der deutschen Turnschule vor dem Richterstuhle der Kritik, 1862.

Du Bois-Reymond Emil, Über das Barrenturnen und über die sogenannte rationelle Gymnastik, 1862.

Rothstein Hugo, Die Barrenübungen, 1862.

Du Bois-Reymond Emil, Hr. Rothstein und der Barren, 1863.

Über die Vereinigung der militärischen Instruction mit der Volkserziehung und insbesondere über militärische Gymnastik. Vier Preisschriften, herausgegeben von der schweizerischen Militärgesellschaft (Stocker Lemp, Niggeler und Caduff sind die Preisschriftsteller), 1863.

Jugendwehr und Turnen in ihrem Werte für die Wehrhaftmachung der Jugend, 1876.

Purtscheller L., Wehrfrage und Turnen, 1879.

Matzka, Dr. Vincenz, Die Wehrfrage und das Turnvereinswesen, 1880.

Ganz, Dr. Hugo, Turnsaal und Exercierplatz, 1888.

Maul Alfred, Anleitung für den Turnunterricht in Knabenschulen. I. Theil: 1876, 1883, 1893. II. Theil: 1876, 1878, 1880, 1886. III. Theil: 1879, 1888.

— Der Turnunterricht in Mädchenschulen. I. Theil: 1879, 1892. II. Theil: 1885. III. Theil: 1888. IV. Theil: 1890.

Lion J. C., Leitfaden für den Betrieb der Ordnungs- und Freiübungen, 1863, 1864, 1866, 1870, 1875, 1879, 1888.

— Die Turnübungen des gemischten Sprunges, 1866, 1875, 1893.

Kloss, Dr. Moritz, Die weibliche Turnkunst, 1855, 1867, 1875.

Kreunz Franz, Bewegungsspiele, 1892.

Du Bois-Reymond Emil, Über die Übung, 1881.

Kohlrausch, Dr E., Physik des Turnens, 1887.

Schmidt, Dr. Ferd. Aug., Die Leibesübungen nach ihrem körperlichen Übungswert. Ein Grundriss der Physiologie des Turnens, 1893.

Euler, Dr. Carl, Encyklopädisches Handbuch des gesammten Turnwesens. I. Theil: 1894. II. Theil: 1895. III. Theil: 1896.

Jahrbücher der deutschen Turnkunst, 1855—1894.

Turnzeitung, Deutsche, 1856—1896.

Monatsschrift für das Turnwesen, 1882 - 1896.

Lenz G. F., Zusammenstellung von Schriften über Leibesübungen, 1881.

Lukas, Gustav

Methodik des Turnunterrichtes Mit 168 Abbildungen

Wien 1897